

初開催

# あなたの歩行力は何点？ 「フレイルチェックイベント」のご案内

ご自身の歩く力、ご存知ですか？  
簡単な測定とアンケートで「歩く力」がわかります。  
お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

参加  
無料

開催日時

|       | Aコース(各日2時間半程度) | Bコース(各日2時間半程度) |
|-------|----------------|----------------|
| 第1回測定 | 8月5日(月)9:30    | 8月5日(月)14:00   |
| 第2回測定 | 10月7日(月)9:30   | 10月7日(月)14:00  |

※A・Bどちらかのコースでお申し込みください ※2回目測定時に1回目の結果と比較を行います  
※原則、第1回・第2回の両方の測定に参加できる方が対象となります

定員

各時間枠:25名(港区在住で60歳以上の方) ※先着順

場所

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ 研修室

持ち物

スニーカー(歩きやすい靴)、スマートフォン

申し込み

7月22日(月)～8月4日(日) 電話 または 直接

## 歩く速さ・リズム・クセを知って、もっと元気に健康に！

歩行力スコアシート



フレイル度結果シート



おすすめ教室ご紹介



60歳以上の区民専用アプリ  
**チャレンジみなと**  
(みんなチャレ)  
を始めようじゃん！

アプリ内で組んだチームメンバーへ、写真と共に日々の運動(歩数)を報告し合いましょう！一人では続かない運動も、チームで行えば楽しみながら習慣化することができます。

※イベント内でアプリをダウンロードしていただけます

※当日、イベント参加者でチームを組み、チャレンジみなとにご参加いただけます



(本イベントに関する問い合わせ) 港区立介護予防総合センター ラクっちゃ  
港区芝浦1丁目16番1号 みなとパーク芝浦2階 電話:(03)3456-4157