令和8年度

＼フレイル予防のはじめの一歩／

つながる はじまる なかの 中野区

歩行姿勢測定会 ＆フレイル予防ミニ講座



無料

日程	12/14（月）	12/15（火）	12/16（水）	12/17（木）	12/18（金）
午前	**中野区役所** ①9時15分～ ②10時30分～	**鍋横区民活動センター** 10時～11時	**昭和区民活動センター** 10時～11時	**野方区民活動センター** 10時～11時	**東部区民活動センター** 10時～11時
午後	**沼袋区民活動センター** 14時～15時	**松ヶ丘シニアプラザ** 14時～15時	**南中野区民活動センター** 14時～15時	**上鷺宮区民活動センター** 14時～15時	**鷺宮区民活動センター** 14時～15時

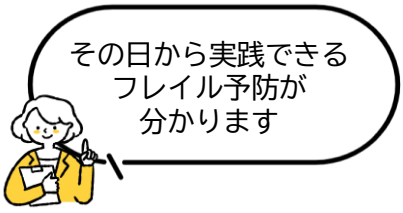
▸▸会場の詳細は裏面をご確認ください

対　象　：65歳以上の中野区在住の方

定　員　：各回　25名（区役所のみ各回定員15名）

内　容　：歩行姿勢測定とフレイル予防のミニ講座（約1時間）

持ち物　：飲み物･筆記用具



注意事項　：測定のみの申込はできません。5分～10分前に受付にお越しください。
15分以上遅れた場合、測定できない場合があります。
測定時に杖の使用はできません。スポーツのための測定内容ではありません。
スカートやワイドパンツ、全身同色の服装は正確な測定が行えません。

事前申込

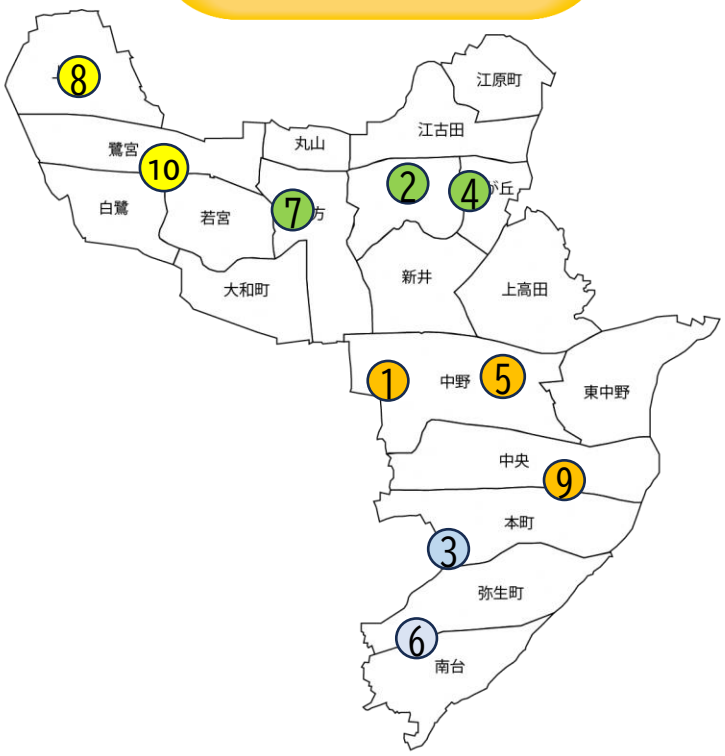
≪お電話にてお申し込みください≫

申込開始：11/16（月）～　定員になり次第終了

中野区　地域包括ケア推進課　介護予防推進係

03－3228－8949（平日8時半～17時）

会場一覧



番号	会場	住所	日付	時間
①	中野区役所 ミーティングルームA	中野4-11-19	12月14日 （月）	①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分
②	沼袋区民活動センター 洋室2・3	沼袋2-40-18	12月14日 （月）	14時～15時
③	鍋横区民活動センター 洋室1	本町5-47-13	12月15日 （火）	10時～11時
④	松ヶ丘シニアプラザ 機能訓練室	松ヶ丘1-32-10	12月15日 （火）	14時～15時
⑤	昭和区民活動センター 洋室4	中野5-4-7	12月16日 （水）	10時～11時
⑥	南中野区民活動センター 洋室1・2	弥生町5-5-2	12月16日 （水）	14時～15時
⑦	野方区民活動センター ギャラリー	野方5-3-1	12月17日 （木）	10時～11時
⑧	上鷺宮区民活動センター 洋室3・4	上鷺宮3-7-6	12月17日 （木）	14時～15時
⑨	東部区民活動センター 洋室3・4	中央2-18-21	12月18日 （金）	10時～11時
⑩	鷺宮区民活動センター 洋室2	鷺宮3-22-5	12月18日 （金）	14時～15時