



目黒区介護予防マスコット  
シジュウカラの「しじゅちゃん」



フレイル予防で  
延ばそう!  
健康寿命



めぐろ

# フレイル予防 フェア

2/13

金

13:00-15:00



目黒区健康づくりサポートキャラクター  
「めぐろッチ」

会場:イオンスタイル碑文谷3階  
(目黒区碑文谷4-1-1)

参加無料  
申込不要

お問い合わせ:目黒区役所 国保年金課 特定保健指導係  
電話 03-5722-9024 FAX 03-5722-9339  
(平日午前8時30分~午後5時15分)

そもそも フレイル(虚弱) ってなに…?

=加齢により心身のはたらき、社会的なつながりが弱くなっている状態

- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 外出するのがおっくう



…など

当てはまることがありますか？



でも、  
年のせいだから  
しょうがない…

＼そんなことはありません！／  
早めの対策で  
**予防・改善**ができます！



めぐろフレイル予防フェアでフレイル予防について知り、  
**健康寿命を延ばしましょう！**



## いろいろ食べて栄養しっかり！

フレイル予防のための食事のコツを  
管理栄養士がお話しします！



### <タイムテーブル>

1回目: 13:00~13:25

2回目: 13:30~13:55

3回目: 14:00~14:25

4回目: 14:30~14:55

参加者に

ソイジョイ  
**SOYJOY**(栄養補助食品)  
のプレゼント！  
(数量限定)



## フレイルクイズ

フレイルって何だろう？  
全問正解を目指してクイズに挑戦！



## オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイル(お口の機能低下)に  
について学ぶことができます！



## 血管年齢測定

指1本で自分の血管年齢がわかります！

\*ご来場のみなさまにお役立ちグッズのプレゼントがあります\*

(数量限定)



会場はここ！

