

元気であるために 大切な食事の摂り方 ～フレイルを防ぐために～

健康寿命を
伸ばすためにできること



栄養バランスの取れた
食事を摂りましょう

総合型地域スポーツクラブ…
「コムスポたきのがわ」が主催するイベント
「コムスポフェス」の中で開催します。

参加費(一般) **500円**
参加費(会員)300円
(当日入金可・入金金100円)

で、他のプログラムへも
参加できます。

ホームページは
こちらから▶

詳細は、コムスポたきのがわ で検索

2026年

5月6日 水祝

会場：滝野川体育館 2階 プレイルーム

〒114-0024 東京都北区西ヶ原2丁目1番6号

医療公開講座

開始 12:30～

健康体力測定会

14:00～16:30

【概要】

▶時間

開場 12:00 開始 12:30～ 終了予定 13:30

▶講師

明理会中央総合病院 管理栄養士 市川 理子

▶内容

- ・フレイルとは
- ・あなたは大丈夫？フレイルチェック
- ・たんぱく質の重要性
- ・食事の組み合わせについてのクイズ
- ・おすすめのレシピ紹介

定員30名

【受付方法】

先着順でのご案内になります。

※場合によっては待ち時間が発生いたします

【検査項目】

■インボディ測定

→むくみの程度や身体の各部位の筋肉量を知ることができます。

(※測定の際に微量の電気を流すためペースメーカーご使用の方は測定できません)

(※タイツやストッキングを着用のうえでのご参加はご遠慮ください)

■バイタル測定

→身長・体重等を測定し、正常値・基準値から逸脱していないか確認できます。

■脳の健康3分チェック

→タブレット端末を使って、脳の健康状態をチェックできます。

■立ち上がりテスト(ロコモ度テスト)

→立ち上がれる高さから筋力やバランス能力を評価することができます。



アクセス

【電車】JR京浜東北線「上中里駅」から徒歩5分
地下鉄南北線「西ヶ原駅(1番出口)」から徒歩5分

参加方法

事前予約制ではありません。当日は先着順でご案内いたします。
ご不明点等ございましたらお電話(03-5902-1055)にお問い合わせください。

持ち物

履き物 (うわばき、スリッパ等)

HP公開講座

