

# 「うごくま」と「フレイル測定会」で フレイル予防!

無料

ウォーキングアプリのフレイル予防効果を測定する実証実験です



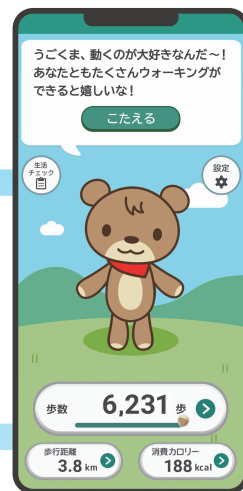
フレイルの  
専門家

## フレイル測定会

筑波大学 山田教授監修のフレイル測定に参加できます!

3回のイベントと山田教授のアドバイスで  
フレイル予防に繋がしましょう!

専門分野は老年学。日本老年療学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本転倒予防学会理事、日本予防理学療法学会理事、日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議委員など。



ウォーキングアプリ

# うごくま

- 1 簡単に使えるウォーキングアプリ!
- 2 うごくまと楽しい会話ができる!
- 3 生活チェックでフレイル予防のポイントがわかる!

スケジュール



1月  
フレイル測定会 (初回)

4月  
フレイル測定会 (中間)

6月  
フレイル測定会 (最終)

期間中はうごくまアプリでウォーキング

※4月、6月の日程詳細は後日参加者宛に通知いたします

両日とも **3回開催!**

# フレイル測定会 1月15日(月)

- 第1回 10:00 - 11:30
- 第2回 13:00 - 14:30
- 第3回 16:00 - 17:30

# 1月29日(月)

- 第1回 10:00 - 11:30
- 第2回 13:00 - 14:30
- 第3回 16:00 - 17:30

両日とも内容は同じです。いずれか1回にご参加ください。

会場：筑波大学 東京キャンパス文京校舎

茗荷谷駅から徒歩約4分

申し込みは  
こちらから



入力フォームが表示されます。

共催：文京区役所 高齢福祉課 / ソフトバンク株式会社  
協力：筑波大学 山田実教授

# 「うごくま」と「フレイル測定会」でフレイル予防!

## 内容

- ◎楽しくウォーキングを続けられるアプリ「うごくま」を使って、フレイル予防に取り組みましょう。
  - －ウォーキングアプリを約6か月間使用していただきます。
- ◎計3回のフレイル測定会を実施します。
  - －山田教授監修のフレイル測定会で、自身のフレイル予防の効果を確かめてみましょう。
- ◎歩行測定などその他機器を用いた測定を行います。
  - －初回/中間/最終の計3回のフレイル測定会に参加必須

## 日程

- ・初回フレイル測定会(いずれか1回)
  - 1月15日(月)、1月29日(月)
  - 両日とも
  - (1)10:00～11:30 (2)13:00～14:30 (3)16:00～17:30
- ・中間フレイル測定4月予定/最終フレイル測定6月予定
- ・詳細は参加者に通知

## 場所

筑波大学 東京キャンパス文京校舎(東京都文京区大塚3-29-1)

## 対象

概ね60歳以上の区内在住者

## 定員

180名程度

## 申込方法

本チラシ表面(もしくは区報、ポスター、HP)のQRコードから申込

## 参加費

無料

## 服装 ・ 持ち物

- ・フレイル測定のため、軽い運動ができる服装でお越してください。
- ・ご自身のスマートフォンをご持参ください。