

### 3. フレイルチケットの送付

70・75歳の方を対象に、フレイルチェックを無料で受けられるフレイルチケットを送付しました。

様々な質問や測定で心身の元気度が確認できます。

対象者：70・75歳の方

(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

コース：①しっかりコース(所要時間1時間30分)

②かんたんコース(所要時間1時間)

会場：東池袋フレイル対策センター、  
高田介護予防センター、各区民ひろば



### 4. 各種資料の配布

各種チラシ及び広報を配布しております。

配布ご希望の町会様がございましたら、下記担当までご連絡ください。

- ①「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント(A4)
- ②「お家でできる!としまる体操」のリーフレット(A3 三つ折り)
- ③ 広報としま特別号「見つけよう 新しい介護予防のかたち」(タブロイド版)

①



②



③



### 5. 認知症普及啓発事業について

65歳以上の高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍と推計されています。認知症に早く気付くことで、適切な対応により改善したり、今後の生活に備えることなどができます。

豊島区では、本年度から70・75歳の方を対象に、認知症に対する正しい理解を深めることを目的として、認知症チェックリスト付認知症パンフレットを送付します。

対象者：70・75歳の方

送付物：認知症パンフレット

送付時期：11月下旬(予定)

問い合わせ：高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434