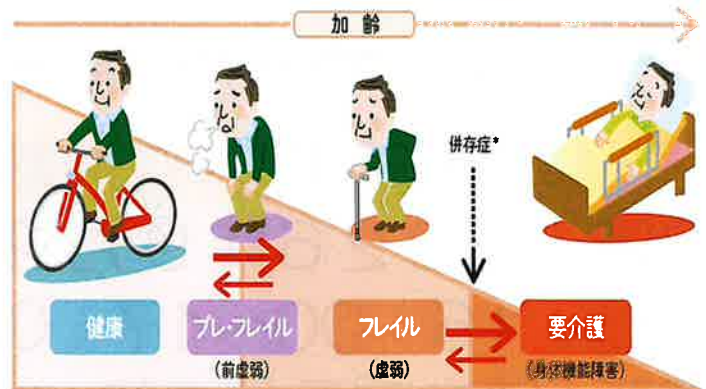


～フレイルチェックしませんか～ 第3回目

フレイルとは、年をとって心身の活力

【筋力、認知機能、社会のつながりなど】
が低下した状態のことです。

多くの人が健康な状態から、このフレイル
の段階を経て、要介護状態に陥ると
考えられています。



日時

無料

2026 年

10 月 15 日 木

受付時間

14:00～15:30

会場

桜山診療所

住所：中野区東中野 3-17-8

電話：03-3369-0900

《予約不要》

測定項目

今回測定項目が増えています!!

- ①骨密度測定（骨の強さを測ります）
- ②立ち上がり・歩き方チェック
- ③握力（フレイルの重要な評価の一つです）
- ④血管年齢測定（血管の老化度合い）
- ⑤ベジチェック測定（推定野菜摂取量）
- ⑥お口の環境チェック（歯・歯茎の健康測定）
- ⑦InBody の機械で
 - ・体成分測定（体内成分の均衡）
 - ・筋肉量測定（部位別で分かります）
 - ・体脂肪率（隠れ肥満がわかります）
 - ・体水分均衡測定（体の水分均衡）

※当日予告なしで内容が変わることもあります。ご了承ください。



InBody とは、
人体成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の過不足を評価できます。
医療機関でも使用されています。



桜山健康友の会主催～健幸プラザ昭和で茶話会～ 楽しくおしゃべりしませんか。

《お気軽にお越しください。どなたでも参加できます。》

～～中野共立病院の認知症認定看護師より

認知症予防についてのお話も予定しています～～

日時：2026年9月24日（木曜日）

時間：16：00～17：00

場所：健幸プラザ昭和（旧：昭和高齢者会館“遊・和”）
【中野区東中野三丁目 19 番 18 号】

地図⇒



参加費無料



連絡先：桜山診療所 03-3369-0900

2026年

なんでも相談会

開催のお知らせ

30分
無料相談

奇数月第3金曜日

受付時間 13時30分 ～ 15時



【次回開催日】9月18日（金）

【今後の予定】11/20、2027/1/15

弁護士・中野区議員が、地域の皆さまの身近な法律相談・生活相談を承っております。法律相談から生活のお悩みまで、まずはお話をお聞かせください。

お電話にてご予約のうえ、お気軽にご利用ください。

【桜山診療所】
03-3369-0900