

まつどフレイル予防フェア×Vitality 松戸ウォーク を開催

2月1日は、フレイル（※）の日です。この日に合わせて、松戸市では、フレイル予防に取り組むきっかけとして、毎年「まつどフレイル予防フェア」を開催しています。今年度は、松戸市と住友生命保険相互会社とが連携し、「Vitality(バイタリティ)松戸ウォーク」も実施します。皆さまのご参加をお待ちしています。

（※）フレイルとは、加齢に伴い、身体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。

【まつどフレイル予防フェア】

- 日 時 令和 6 年 2 月 26 日(水) 10時から15時まで
- 場 所 テラスモール松戸 1 階パティオ(松戸市ハケ崎 2-8-1)
- 参加方法 当日、直接会場にお越しください(申込不要)
- 内 容
 - ①フレイルチェック(握力、歩行速度、滑舌測定)
 - ②InBody(体成分)測定(先着 1 2 0 名・混雑状況により整理券を配布)
 - ③自宅でできる体操の実演(全 4 回・各回 1 5 分程度)
1 0 時 3 0 分、1 1 時 3 0 分、1 3 時、1 4 時
 - ④Vitality 松戸ウォーク登録サポート会(アプリの登録をサポート)
- 費 用 無料
- 主 催 松戸市健康推進課
- 共 催 住友生命保険相互会社

【Vitality 松戸ウォーク】

- 実施期間 令和 7 年 3 月 3 日(月)～令和 7 年 4 月 2 7 日(日)
- 申込期間 令和 7 年 2 月 2 4 日(月・祝)～令和 7 年 3 月 2 日(日)
- 対 象 1 8 歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- 内 容

上記実施期間に、ウォーキングなどの運動に取り組めます。また、週の目標(例:ウォーキング 1 日 8 0 0 0 歩)を達成すると、ドリンクチケット等の特典が獲得できます。(参加には、Vitality アプリの登録が必要です。)

- 定 員 先着 2 0 0 名
- 費 用 無料

※Vitality 松戸ウォークは、住友生命保険相互会社(健康松戸 2 1 応援団)とのコラボレーション事業です。

【本件に関する問い合わせ先】

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花 7 4 番地の 3 中央保健福祉センター 3 階
松戸市健康医療部健康推進課
☎ 0 4 7 - 3 6 6 - 7 4 8 6 FAX 0 4 7 - 3 6 3 - 9 7 6 6
✉ mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

参加費無料&申込不要
まつど健康マイレージ5マイル対象

＼心当たりはありませんか？／

まつど フレイル予防 フェア



日時

令和7年 **2月26日(水)** 10:00～15:00

場所

テラスモール松戸 1階パティオ

身体機能の低下を感じはじめた若い方から介護予防が気になりはじめたシニアの方まで、お気軽にお立ち寄りください

内容

フレイルチェック

- ・握力測定
- ・滑舌検査
- ・歩行速度測定



ミニ講座

自宅でも簡単にできる！
身体の体操&口腔体操をご紹介します♪

各15分程度

- ①10:30～ ②11:30～
- ③13:00～ ④14:00～

Inbody測定

先着
120名

整理券配布

筋肉と体脂肪のバランスや水分量等、体成分を分析できる装置で測定を行います。
裸足になりやすいようご準備ください♪

Vitality松戸ウォーク 登録サポート会

先着
100名

Vitality松戸ウォークは、ウォーキングなどの運動に取り組み、毎週設定される週間目標を達成すると、さまざまな特典が獲得できるアプリを活用した事業です。

※登録サポート会に参加しなくてもご自身でご登録いただけます。サポート会とは別枠で200名受け付けます。詳細は市ホームページをご覧ください。



※Vitality松戸ウォークは、住友生命（健康松戸21応援団）とのコラボレーション事業です。

★フレイルとは

加齢に伴い、身体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。