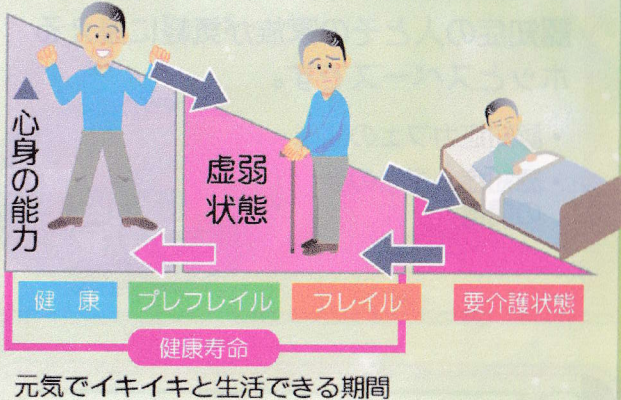


フレイルとは？

フレイルとは「虚弱」の意味を持ち、健康と要介護状態の中間の状態、適切な対応により健康な状態にもどるといわれています。



人生100年時代！

いつまでもはつらつと活躍できる高齢社会の実現のために…

当センターは、フレイル対策をコンセプトに、健康寿命の延伸を図り、地域に介護予防の視点が広がり定着することで、住民と地域がより元気になることを目指す、多機能型介護予防センターです。

フレイル予防は「社会参加」から

フレイルを予防するには「運動」「栄養」「社会参加」が重要だと言われています。

中でも社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かっています。フレイルセンターに集い、「食」と「コミュニケーション」を通じたフレイル予防を始めませんか。



ご案内図



- アクセス
- 都電荒川線「向原」より徒歩7分
 - 東京メトロ有楽町線「東池袋」4番出口より徒歩10分
 - 「池袋」東口より徒歩15分
 - J R山手線「大塚」より徒歩15分



豊島区立東池袋フレイル対策センター

住所：豊島区東池袋 2-38-10

開館時間：9:00～16:00

開館日：月～土曜日（日・祝日・館内整理日を除く）

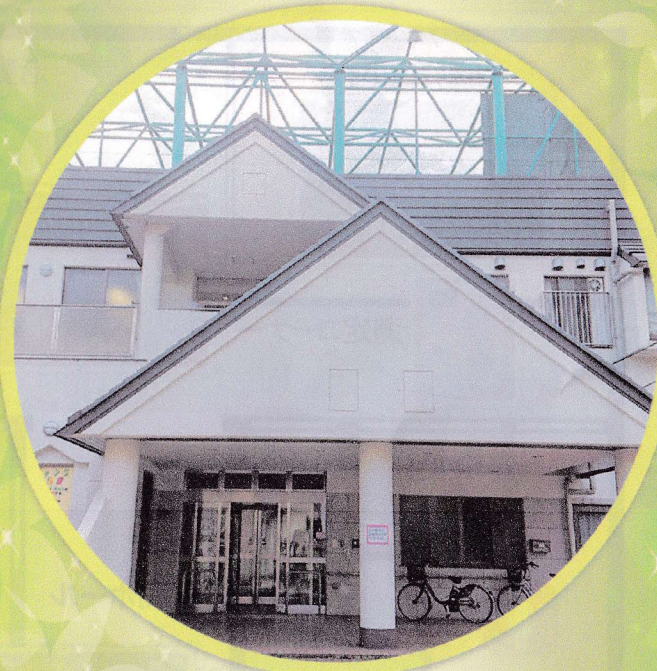
HPはこちら

電話：03-5924-6212 FAX：03-5924-6213



豊島区立

東池袋フレイル対策センター



豊島区高齢者福祉課