

歩くのが遅くなった

それ、フレイルかも…

体重が半年で2〜3kg減少

筋力(握力)が低下

疲れやすくなっている

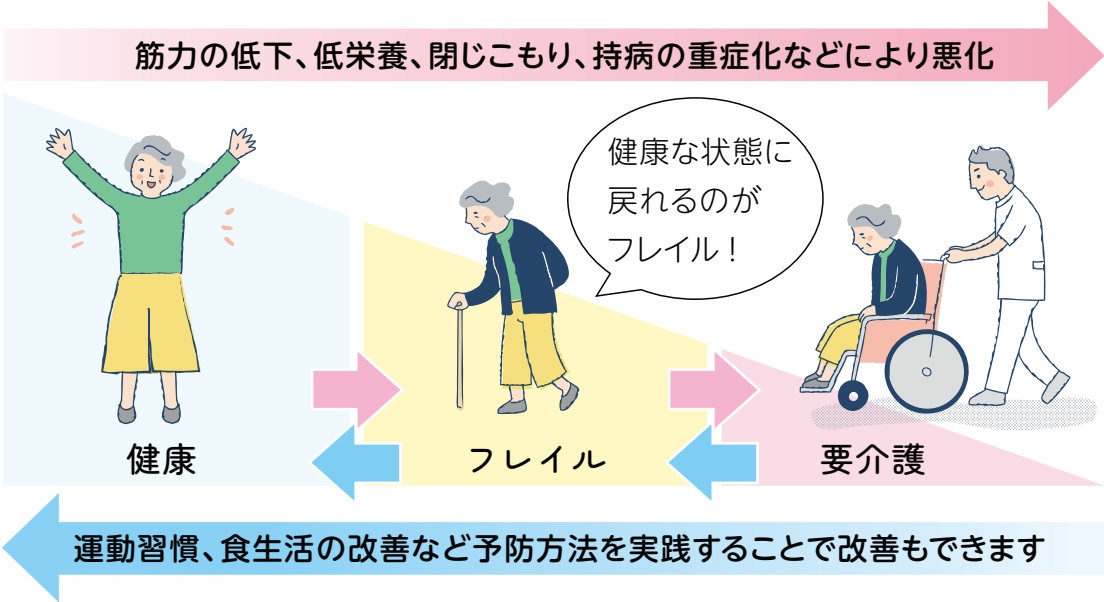
身体活動量が減った

フレイル予防で元気アップ!

フレイル(虚弱)とは

加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことです。放置すると要介護になる可能性があります。

詳しくは2-3面で紹介しています



発行：新宿区
編集：区政情報課
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
HP <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>
※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・FAX(3209)9900 土・日曜日もご案内 受付時間：午前8時～午後7時

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。
「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。

AIチャットボット

CONTENTS	確定申告が始まります…4面 / 新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト 車いすバスケットボール教室…6面 新宿区平和都市宣言40周年記念事業 ハイワノツドイ(平和のつどい)…12面 / 新宿中央公園に花のもりがオープンします…12面
----------	--