

あなたの聞こえは
大丈夫？

令和6年度 豊島区

ヒアリングフレイル チェック

下記の症状で
気になることはありませんか？

- 家族にテレビなどの音量が大きいと言われる
- うまく聞き取れず聞こえたふりをすることがある
- 複数人での会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしている時に聞き返すことが増えた

1つでもチェックがついたら、『聞こえのチェック』をしてみましょう

「みんなの聴脳力チェック」アプリを使って
ヒアリングフレイルを予防しよう！

アプリを使った『聞こえの
チェック』が体験できます



ヒアリングフレイルって何？

耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)と
聞こえにくさから人とのつながり
が少なくなり、フレイルや認知症の
原因になります



参加費
無料

要予約
(裏面参照)

対象:豊島区在住・在勤の65歳以上の方

お問い合わせ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

TEL:03-4566-2433 FAX:03-3980-5040

SDGs未来都市としま



東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センターでは毎月開催しています。チェックはひとりずつ行い20分ほど。申し込みは各センターに電話で予約してください。

東池袋フレイル対策センター

4/5	(金)	10/4	(金)	時間:午前 詳細はお問い合わせください
5/31	(金)	11/1	(金)	
6/7	(金)	12/6	(金)	
7/5	(金)	1/10	(金)	
8/2	(金)	2/7	(金)	
9/6	(金)	3/7	(金)	

住所/東池袋2-38-10

開館時間/
午前9時～午後4時

開館日/
月～土(祝日を除く)



☎予約先

03-5924-6212

高田介護予防センター

4/10	(水)	10/29	(火)	時間:午前 詳細はお問い合わせください ※6/14(金)は午後開催
5/28	(火)	11/29	(金)	
6/14※	(金)	12/18	(水)	
7/29	(月)	1/29	(水)	
8/31	(土)	2/19	(水)	
9/24	(火)	3/5	(水)	

住所/高田3-38-7

開館時間/
午前9時～午後4時

開館日/
月～土(祝日を除く)



☎予約先

03-3590-8116

区民ひろばでも、出張ヒアリングフレイルチェックを開催しています。申し込みは各センターに電話で予約してください。

区民ひろば	予約先	午前	午後	日程
仰高 (駒込4-12-3)	東池袋フレイル対策センター	○		6/4(火) 10/1(火)
駒込 (駒込2-2-4)		○		7/12(金) 10/11(金)
南大塚 (南大塚2-36-1)		○		5/17(金) 9/20(金)
清和第一 (巢鴨3-15-20)			○	5/9(木) 12/12(木)
西巢鴨第一 (西巢鴨2-35-3)		○		9/10(火) 3/11(火)
豊成 (上池袋1-28-7)			○	10/3(木) 2/6(木)
朋有 (東池袋4-27-10)			○	7/19(金) 11/22(金)
朝日 (巢鴨5-33-21)			○	8/15(木) 1/16(木)
上池袋 (上池袋3-13-5)		○		7/23(火) 12/24(火)
池袋本町 (池袋本町3-9-4)			○	6/19(水) 11/20(水)
西池袋 (西池袋2-37-4)		○		9/9(月) 1/20(月)

区民ひろば	予約先	午前	午後	日程
池袋 (池袋4-21-10)	高田介護予防センター		○	7/16(火) 1/21(火)
南池袋 (南池袋3-5-12)		○		9/19(木) 1/16(木)
高南第一 (高田2-11-2)		○		9/4(水) 2/5(水)
目白 (目白2-20-26)			○	7/23(火) 11/26(火)
長崎 (長崎2-27-18)		○		8/29(木) 12/12(木)
要 (要町1-5-1)		○		7/16(火) 12/17(火)
椎名町 (南長崎4-29-10)		○		6/26(水) 10/23(水)
富士見台 (南長崎1-6-1)			○	9/24(火) 3/25(火)
千早 (要町3-7-10)			○	5/13(月) 9/30(月)
高松 (高松2-25-9)		○		5/24(金) 10/4(金)
さくら第一 (南長崎6-20-15)		○		6/20(木) 11/21(木)