

あなたの聞こえは
大丈夫？

令和7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
いう意味です
聞こえにくさから人とのつながり
が少なくなり、フレイルや認知症に
つながる可能性があります



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

チェックはひとりずつ行い、20分ほどかかります。事前に電話で予約してください。
予約先は開催場所によって変わります。チラシの下をご確認ください。

東池袋フレイル対策センター

4/4	金	10/10	金
5/2	金	11/7	金
6/6	金	12/5	金
7/4	金	1/9	金
8/1	金	2/6	金
9/5	金	3/6	金

時間:午前 詳細はお問い合わせください



(東池袋2-38-10)

高田介護予防センター

4/30	水	10/29	水
5/31	土	11/29	土
7/23	水	1/31	土
8/30	土	3/4	水

時間:午前 詳細はお問い合わせください



(高田3-38-7)

※令和8年1月まで特別養護老人ホーム山吹の里に仮移転中

長崎活動室

5/27	火	10/31	金
6/24	火	12/5	金
9/5	金	2/6	金

時間:午後 詳細はお問い合わせください



(長崎2-27-18)

※区民ひろば長崎複合施設内、長崎休日診療所入口より入る

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	○		8/4(月) 3/26(木)
駒込 (駒込2-2-4)		○		5/8(木) 9/4(木)
南大塚 (南大塚2-36-1)		○		6/30(月) 12/16(火)
清和第一 (巣鴨3-15-20)			○	7/31(木) 11/27(木)
西巣鴨第一 (西巣鴨2-35-3)		○		6/10(火) 12/8(月)
豊成 (上池袋1-28-7)			○	10/2(木) 2/5(木)
朋有 (東池袋2-38-10)			○	10/28(火) 3/24(火)
朝日 (西巣鴨4-10-12)			○	5/14(水) 1/14(水)
上池袋 (上池袋3-13-5)		○		7/23(水) 2/25(水)
池袋本町 (池袋本町3-9-4)		2月	6月	6/16(月)午後 2/26(木)午前
西池袋 (西池袋2-37-4)		○		5/19(月) 9/22(月)

予約先:東池袋フレイル対策センター

☎ 03-5924-6212

区民ひろば	予約先	午前	午後	日程
長崎 (長崎2-27-18)	高田介護予防センター		○	長崎活動室にて実施 (上記参照)
池袋 (池袋4-21-10)			○	5/29(木) 11/13(木)
南池袋 (南池袋3-5-12)		○		9/18(木) 1/22(木)
高南第一 (高田2-11-2)		○		5/14(水) 9/3(水)
目白 (目白2-20-26)		○		7/24(木) 11/26(水)
要 (要町1-5-1)			○	6/5(木) 12/16(火)
椎名町 (南長崎4-29-10)		○		8/27(水) 1/28(水)
富士見台 (南長崎1-6-1)			○	6/23(月) 12/22(月)
千早 (要町3-7-10)			○	6/30(月) 3/23(月)
高松 (高松2-25-9)		○		10/28(火) 2/17(火)
さくら第一 (南長崎6-20-15)		○		7/31(木) 10/22(水)

予約先:高田介護予防センター

☎ 03-3590-8116