

将来も自分の足で暮らすために フレイル予防 はじめませんか？

その症状、もしかしたら、フレイルのサインかも...

- ✓つまずきやすくなった
- ✓以前よりつかれやすい
- ✓外出が減った

医療法人社団 時正会

ティーエムジーフィット

健康支援センター-TMGFit西東京で 一緒に楽しく健康づくりを！

初めての方も、体力や体調に合わせて
無理なくご参加いただけます！

医療法人と連携した
メディカルフィットネス

専門スタッフがサポート

- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者

豊富な運動プログラム
(15種類以上)

体力測定やカウンセリングなど
オプションも充実



無料体験・見学受付中！裏面3月イベント情報！

お申込み・お問合せはお電話で！

 **042-439-5722**

受付時間：平日 9:00~17:00

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-15-12
ONE FOR ALL 西東京1階

健康支援センター-TMGFit西東京
詳細情報はこちらから



ホームページ

2026年

参加費無料

要予約

3月特別イベント 「フレイル予防」

会員の方も、以前体験された方も大歓迎！！
定員各20名！ご希望の方はお早めにご予約ください！

3月13日（金）

（受付開始10：25）

10:45～11:30

3月26日（木）

（受付開始13：10）

13:30～14:15

当日のご案内

- 持ち物：お飲み物、汗拭きタオル
- 格好：動きやすい服装（靴は外履きのままご利用いただけます）
- 教室開始前に体調チェックを行いますので余裕を持ってお越しください！

医療法人社団 時正会

ティーエムジーフィット

健康支援センター-TMGFit西東京

お申込み・お問合せはお電話で！

 **042-439-5722** 受付時間：平日9：00～17：00

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-15-12 ONE FOR ALL 西東京1階