

第10回

# 金沢市フレイルサポーター養成講座のご案内

フレイルサポーターの仲間になって  
楽しく社会参加をしてみませんか♪



【開催日】 令和7年 **3月6日(木)・3月7日(金)**の2日間 13:00~16:00

【内容】 フレイルサポーターに必要な講話や実技

【対象者】 フレイル予防のボランティア活動ができる 金沢市民 20人程度

【会場】 金沢健康プラザ大手町 東館4階（金沢市大手町3-21）

公共交通機関または、お近くの有料駐車場をご利用ください

【受講料】 無料

フレイルサポーターには2つの役割があります。

1. 市民のフレイルの状態をチェックするために、  
東京大学が開発した「フレイルチェック」を運営します。
2. フレイル予防の重要性を市民に広めます。

申込み

2/19(水)まで



フレイルチェック頑張るぞ！  
エイエイオ〜〜！



フレイル・・・加齢とともに心身の活力が低下した状態。

詳細は [金沢フレイル予防ネット](#) で検索！

URL <https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>



金沢・健康を守る市民の会（金沢市大手町3-23）

電話(076)222-0103 FAX(076)222-0182