

地域の皆さんの通いの場に、フレイルトレーナー等を派遣します

フレイル予防出前講座

事業目的 高齢の方が容易に通える場所（住民主体の通いの場）で、フレイル予防について学び、健康長寿を目指すための支援をします。

対象 金沢市内に所在し活動する、概ね65歳以上の団体・グループ

- 10名以上の参加が見込まれるもの
- 政治団体及び宗教団体、営利目的の集会は除く

内容 専門職によるフレイル予防に関する講話を行います。

1. フレイルについての講話
2. 質問票などを用いて、自身の生活習慣等の確認
3. フレイル予防への取り組みについてのお話

※東京大学高齢社会総合研究機構の飯島教授開発のプログラムを一部使用

- 1回1時間程度
- 内容や時間などのご要望は、問い合わせ先までご相談ください。
- 終了後に、報告書のご提出をお願いします。

費用 無料

申し込み 裏面の申し込み用紙を記入のうえ、
開催希望日の3か月前までにご提出ください。
(申込前にお問合せください)

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！

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



金沢・健康を守る市民の会

〒920-0912 金沢市大手町 3-23

電話 076-222-0103

FAX 076-222-0182

mamorukai@kanazawa-kenko-plaza.or.jp

金沢フレイル予防ネット



※この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています。

フレイル予防出前講座 申込み用紙

申込日 年 月 日

団体名			
連絡先	住所	〒 金沢市	
	電話番号		FAX 番号
	担当者名		

次のとおり、「**フレイル予防出前講座**」に申し込みます。

開催希望日時	[第1希望] 年 月 日 () : ~ :
	[第2希望] 年 月 日 () : ~ :
	[第3希望] 年 月 日 () : ~ :
開催場所	[会場名] [所在地] 金沢市
参加予定者数	名
備考	

ご不明な点ご要望がございましたら、問い合わせ先までご連絡ください。
お申し込みの状況等により、調整をさせていただく場合もございます。