

令和6年度

学ぼう！フレイル予防

～フレイル予防を始めて、楽しくいきいきとした毎日を送りましょう！～

後期版

しっかり食べて しっかり動いて みんなで楽しく

専門職講師による講話や実技を気軽に体験！



運動

社会
参加

栄養

コース	開催日	講師	内容
運動B 【身体活動編】	第1火曜日 (月1回)	10・12・2月 理学療法士 11・1・3月 レクリエーション指導員	関節予防など自宅で行える運動方法 ニュースポーツを体験
	第2月曜日 <small>※祝日の場合第1または第3月曜日</small> (月1回)	10・12・2月 言語聴覚士 11・1・3月 歯科衛生士	お口の機能や鍛える方法 歯や口の健康や磨く方法
運動A 【運動編】	毎週水曜日 (月4回程度)	 スポーツ指導員	体を動かす習慣を身につける 椅子やマットなどでの運動
栄養編	第3金曜日 (月1回)	 管理栄養士	元気で長生きの体をつくる 食事(栄養)のとり方を学ぶ
社会参加編	第4月曜日 <small>※祝日の場合は第3月曜日</small> (月1回)	10・12・2月 作業療法士	日々の活動について考え、頭と体への効果を学ぶ
		11・1・3月 公認心理師	人と社会のつながりが心身にもたらす効果を学ぶ

【場 所】 泉野福祉健康センター3階 健康スタジオ (金沢市泉が丘1-2-22)

【時 間】 各回13:30～14:30 (受付13:00～)

【参加費】 50円(保険料)

【持ち物】 動きやすい服装、内履き靴、タオル、飲み物(水分補給用)
参加者カード(2回目以降参加の方)

【対象・定員】 65歳以上の金沢市民・各回20名程度

☆今年度初めて参加される方は教室参加同意書・緊急時連絡先電話番号ご記入いただきます。

☆開催月の前の月末より、電話にて予約を受け付けます。

※詳細はお問合せください

【お申込み・お問合せ】



公益財団法人

金沢健康福祉財団 (大手町3-23)

電話 222-0102

FAX 222-4366



※ この教室は、(公財)金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けておこなっています

令和6年度 学ぼう！フレイル予防 予定表



内履き靴、タオル、飲み物、
参加者カード 忘れずに！

※カレンダー



印は受付開始日

※開催月の前の月末より予約を受け付けます。



10月

日 月 火 水 木 金 土

		1 運動B	2 運動A	3	4	5
6	7 お口	8	9 運動A	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16 運動A	17	18 栄養	19
20	21	22 11月教室 受付開始	23 運動A	24	25	26
27	28 社会参加	29	30 運動A	31		

11月

日 月 火 水 木 金 土

					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5 運動B	6 運動A	7	8	9
10	11 お口	12	13 運動A	14	15 栄養	16
17	18	19	20 運動A	21	22	23 勤労感謝の日
24	25 社会参加	26 12月教室 受付開始	27 運動A	28	29	30

12月

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3 運動B	4 運動A	5	6	7
8	9 お口	10	11 運動A	12	13	14
15	16	17	18 運動A	19	20 栄養	21
22	23 社会参加	24 1月教室 受付開始	25 運動A	26	27	28
29	30	31				

1月

日 月 火 水 木 金 土

			1 元旦	2	3	4
5	6	7 運動B	8 運動A	9	10	11
12	13 成人の日	14	15 運動A	16	17 栄養	18
19	20 お口	21	22 運動A	23	24	25
26	27 社会参加	28 2月教室 受付開始	29 運動A	30	31	

2月

日 月 火 水 木 金 土

						1
2	3	4 運動B	5 運動A	6	7	8
9	10 お口	11 建国記念の日	12 運動A	13	14	15
16	17 社会参加	18	19 運動A	20	21 栄養	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 3月教室 受付開始	26 運動A	27	28	

3月

日 月 火 水 木 金 土

						1
2	3	4 運動B	5 運動A	6	7	8
9	10 お口	11	12 運動A	13	14	15
16	17	18	19 運動A	20 春分の日	21 栄養	22
23	24 社会参加	25	26 運動A	27	28	29
30	31					



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](https://www.kanazawa-fureiryubou.net) で検索！

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

