

元気で長生きのための第一歩！

令和7年度



フレイルチェック

質問紙や測定機器を用いて、フレイルの兆候を確認します

↳ 加齢とともに心身の活力が低下した状態

フレイルチェックを受けると、こんな良いことが… (東京大学 高齢社会研究機構 田中友規、飯島勝矢 作成資料より)

複数回チェックを受けている
フレイル予防意識の高い方の
自立機能の失いやすさのリスク
-32%

要介護認定を受けるリスク
-13.2%

**参加費
無料**
先着50名

介護給付費年間一人あたり
-32,452円

半年～1年に1回を目安に
フレイルチェックを受けよう

フレイルの兆候を早期に発見することで
日常生活の改善などに活かすことができます

令和7年

- ① 5月29日(木) 金沢市総合体育館 第2競技場 (泉野出町 3-8-1)
- ② 6月16日(月) 浅野川市民体育館 (大河端西 1-96)
- ③ 7月31日(木) 元町福祉健康センター2階 (元町 1-12-12)
- ④ 10月24日(金) 城東市民体育館 (土清水 2-346)
- ⑤ 11月11日(火) 駅西福祉健康センター3階 健康ホール「すこやか」(西念 3-4-25)
- ⑥ 12月18日(木) 鳴和台市民体育会館2階 (鳴和台 285)

【時 間】 13:30～(約2時間) ※必要事項記入のため 13:10までにお越しください

【対象者】 65歳以上の 金沢市民 ※いずれの回も 予約制(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装 / 内履き運動靴 / 水分補給用の飲み物 / 眼鏡(必要な方)

【お申込・お問合せ先】 **金沢・健康を守る市民の会** 電話 (076) 222-0103

詳細は「金沢フレイル予防ネット」で検索！
<https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>



**地域の会場に、出前講座やチェックの出張も行えます。
お気軽にご相談ください。**

※開催希望日の3か月前までにお申し込みください

フレイル予防出前講座

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

- 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。
- 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 時間程度)
- 費 用** 無料

フレイルチェック をしてみませんか？

地域の皆さんの通いの場に、フレイルサポーターを派遣します

- 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。
10～20 名程度で、事前に参加人数がわかること。
- 内 容** フレイルチェック、結果の説明、ミニ講話などを行います。
(2 時間程度)
- 費 用** 無料

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