

金沢市フレイルチェックの日

そうねんて、いいがやて、受けてみんかいね～！

check **check** **check**

しっかり食べて
食事のとり方
やお口の元気度
タタタ...

しっかり動いて
手足などの筋肉量
やバランス力

みんなで楽しく
人とのつながり
や支え合いの状況

フレイルチェックで
気づいて、取り組もう、目指せ！健康長寿
フレイル… 加齢とともに心身の活力が低下した状態

無料

日時

令和5年 **11月28日** (火)

13:30～開始

※**13:10まで**にお越しく下さい

所要時間120分程度

(受付、血圧測定、必要事項記入のため)

会場

鳴和台市民体育会館 (金沢市鳴和台285)

対象

65歳以上の金沢市民 50名程度 (要予約)

服装

動きやすい服装 (素足が出せるようストッキングなどはお避けください)

持ち物

内履き靴、眼鏡 (必要な方)、
水分補給用の飲み物

11月7日(火)より受付開始!

【お問い合わせ・申込先】

🌸令和5年度のフレイルチェック開催一覧は裏面参照

金沢・健康を守る市民の会

住所 金沢市大手町3-23

TEL (076) 222-0103

FAX (076) 222-0182

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行っています。





令和5年度 フレイルチェック 開催 一覧

	開催日	時間	場 所	定 員	受 付
1	4月17日(月)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (大手町3-21)	先着20名	済
2	5月16日(火)	10:00~	駅西福祉健康センター (西念3-4-25)	先着20名	済
3	新 7月6日(木)	13:00~	金沢市総合体育館 (泉野出町3-8-1)	先着50名	済
4	8月21日(月)	13:30~	元町福祉健康センター (元町1-12-12)	先着20名	済
5	10月31日(火)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (大手町3-21)	先着20名	10/3~ 開始
6	新 11月28日(火)	13:30~	金沢市鳴和台市民体育会館 (鳴和台285)	先着50名	11/7~ 開始
7	12月18日(月)	13:30~	泉野福祉健康センター (泉が丘1-2-22)	先着20名	11/28~ 開始
8	令和6年 2月27日(火)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (大手町3-21)	先着20名	2/6~ 開始

新 今年度新たに開催する大規模会場でのフレイルチェック

所要時間 120 分程度

【対象者】 65歳以上の金沢市民 (要予約)

【費用】 無料

【持ち物など】 動きやすい服装 (素足が出せるようストッキングなどはお避けください)、
運動靴、水分補給用の飲み物、眼鏡 (必要な方)



◆ フレイルチェックとは…

質問紙や測定機器を用いて、フレイルの兆候を確認できるもの。

自分自身で測定結果を確認しながらチェックシート (通知表) を作成します。

(噛む力、握力、手足の筋肉量、片足立ち上がり、社会性などの項目があります。)



自分のフレイルの兆候にできるだけ早く気づき、対処することが大切です。

半年から1年に1回、定期的にフレイルチェックを受けましょう。

次のフレイルチェックまでの間、フレイル予防のために、どう取り組むかが大事やぞ~

✿ 地域の会場にフレイルチェックの出張も行えます。お気軽にご相談ください。

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!

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

