

令和6年度



フレイルチェック

を受けてみませんか？

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



フレイルチェックで

気づいて、取り組もう、目指せ！ **健康長寿！**

※いずれの回も予約制(先着順)

					受付開始
令和6年	① 5月28日(火)	金沢市総合体育館	(泉野出町 3-8-1)	先着 50名	令和6年 4/30(火)
	② 6月17日(月)	元町福祉健康センター	(元町 1-12-12)	先着 20名	5/28(火)
	③ 7月4日(木)	駅西福祉健康センター	(西念 3-4-25)	先着 50名	6/11(火)
	④ 10月22日(火)	泉野福祉健康センター	(泉が丘 1-2-22)	先着 20名	10/1(火)
	⑤ 11月22日(金)	金沢市鳴和台市民体育会館	(鳴和台 285)	先着 50名	10/29(火)
令和7年	⑥ 2月25日(火)	金沢健康プラザ大手町	(大手町 3-21)	先着 20名	令和7年 2/4(火)

【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

【費 用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装 / 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>

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



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。

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