

令和5年度

フレイルチェック

を



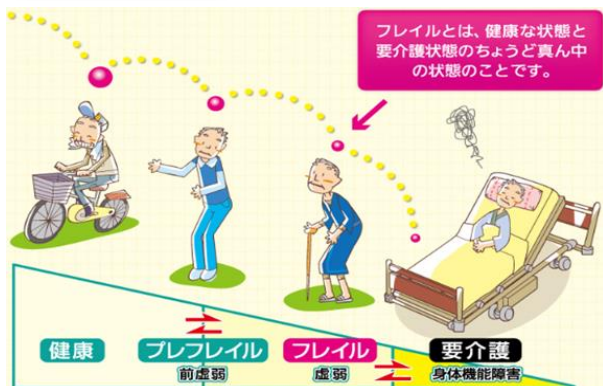
受けてみませんか？

『フレイル』とは、歳を取って心身の活力が低下した状態のことです。

多くの高齢者は、この状態から要介護状態になると言われています。

フレイルチェックでご自身の状態を知って

健康長寿を目指しましょう♪



【日時・場所】

	開催日	時間	場 所	定 員	受 付
1	令和5年 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	3/21~ 開始
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	5/2~ 開始
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	6/13~ 開始
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	8/1~ 開始
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	10/10~ 開始
6	新 11月28日(火)	13:00~	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

いずれも (所要時間 120分程度)

新 今年度新たに開催する大規模会場での
フレイルチェックイベントです

フレイルチェックを
受ける目安は
半年~1年に1回やよ



【対象者】 65歳以上の金沢市民

【費用】 無料 ※ いずれの回も新聞広報が出てからの予約制(先着順)です

【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…

簡易チェック (イレブンチェック) と
握力、片足立ち上がり、アンケートなどで

※このチェックで得られたデータは、東京大学が本事業
の効果検証や介護予防事業施策の実施に役立てます
個人の特定は致しません

【お申込・お問合せ先】

金沢・健康を守る市民の会

電話 (076) 222-0103