

令和5年度

後期版

# 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！

専門職講師による講話や実技を気軽に体験！

コース	開催日	講師	内容
運動B 【身体活動編】	第1火曜日 <small>※3月は都合により19日に変更</small> (月1回)	10・12・2月 理学療法士	関節予防など自宅で行える運動方法
		11・1・3月 レクリエーション指導員	ニュースポーツを体験
お口の機能編	第2月曜日 <small>※祝日の場合は第3月曜日</small> (月1回)	10・12・2月 言語聴覚士	お口の機能や鍛える方法
		11・1・3月 歯科衛生士	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	体を動かさず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 (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】

電話 222-0102

FAX 222-4366



公益財団法人

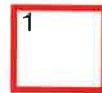
金沢健康福祉財団(大手町3-23)



※ 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5年度 学ぼう！フレイル予防 予定表

※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



内履き靴、タオル、飲み物、  
参加者カード 忘れずに！

11月

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

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

12月



日 月 火 水 木 金 土

					1	2
3	4	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 1月教室受付開始	20 運動A	21	22	23
24	25 社会参加	26	27 運動A	28	29	30
31						

**2月01日**は「フレイルの日」

健康プラザ大手町にて

**フレイル予防祭り 開催！**

2月

日 月 火 水 木 金 土

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

1月

**11月8日**は 駅西福祉健康センターにて

**フレイル予防祭り 初開催！**

日 月 火 水 木 金 土

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



※ ○印は駐車場使用不可

お車でのご来場はご遠慮ください

3月

日 月 火 水 木 金 土

					1	2
3	4	5	6 運動A	7	8	9
10	11 お口	12	13 運動A	14	15 栄養	16
17	18	19 運動B	20 春分の日	21	22	23
24	25 社会参加	26	27 運動A	28	29	30
31	※運動B・5日は都合により19日に変更					

※詳細はお問合せください。

