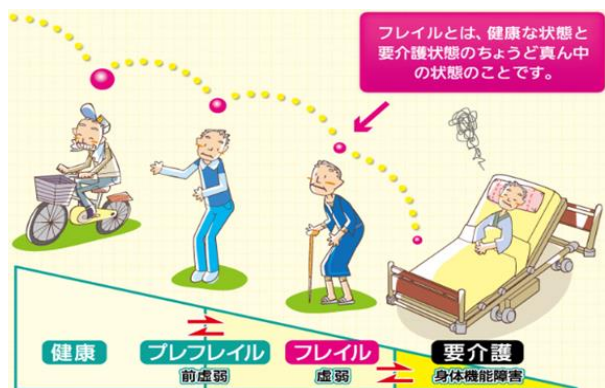


令和5年度

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
1	令和5年 4月17日(月)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)	先着20名
2	5月16日(火)	10:00~	金沢市保健所 (金沢市西念3-4-25)	先着20名
3	新 7月6日(木)	13:00~	金沢市総合体育館 (金沢市泉野出町3-8-1)	先着50名
4	8月21日(月)	13:30~	元町福祉健康センター (金沢市元町1-12-12)	先着20名
5	10月31日(火)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)	先着20名
6	新 11月28日(火)	13:00~	金沢市鳴和台体育館 (金沢市鳴和台285)	先着50名
7	12月18日(月)	13:30~	泉野福祉健康センター (金沢市泉が丘1-2-22)	先着20名
8	令和6年 2月27日(火)	13:30~	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)	先着20名

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、アンケートなどです

※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