

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！～

栄養

運動

社会
参加

後期版

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
身体活動編 【運動B】	第1火曜日 (月1回)	10・12・2月 理学療法士	自宅で行える身体活動や運動方法を学ぶ
		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 (月1回)	10・12・2月 言語聴覚士	お口の機能や鍛える方法を学ぶ
		11・1・3月 歯科衛生士	お口の健康や歯を磨く方法を学ぶ
運動編 【運動A】	毎週水曜日 (月4回程度)	 スポーツ指導員	体を動かす習慣を身につける 椅子やマットでの運動を体験
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

※開催日については変更となる場合があります。

【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)

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【時 間】 各回13:30～14:30 (受付13:00～)

【参加費】 100円(保険料等)

【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

【申込方法】 オンライン申し込み [金沢健康福祉財団 イベント情報](#) [検索](#)
(右の二次元コードから申込みください。)

申込みは
こちらから



運動編【運動A】・・・開催月の前の月 1日～14日に申込み

毎月20日に抽選、当選結果をEメールにてお知らせ

その他の教室・・・開催月の前の月 1日～開催日前日までに申込み

申込み先着順にて受付完了

☆今年度初めて参加される方は初回到教室参加同意書・緊急時連絡先電話番号をご記入いただきます。

☆ご不明な点等ございましたら、問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】



公益財団法人

金沢健康福祉財団 (兼六元町7-15)

電話(076) 222-0102 (土日・祝日以外の8:30～17:00)

※ 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8年度 学ぼう！フレイル予防 予定表

内履き靴、タオル、飲み物、
参加者カード 忘れずに！



【運動Aの申し込み(抽選制)】

⇔ …申込み期間 開催月の前の月 1日～14日

○ …抽選結果お知らせ 開催月の前の月 20日

【その他の申し込み(先着順)】

申込み期間 開催月の前の1日～開催日の前日

10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 スポーツの日	13	14 運動A	15	16 栄養	17
18	19 お口	20	21 運動A	22	23	24
25	26 社会参加	27	28 運動A	29	30	31

12月分受付期間

11月

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



12月

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

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5 運動B	6 運動A	7	8	9
10	11 成人の日	12	13 運動A	14	15 栄養	16
17	18 お口	19	20 運動A	21	22	23
24	25 社会参加	26	27 運動A	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 運動B	3 運動A	4	5
6	7	8 お口	9	10 運動A	11 建国記念の日	12
13	14	15 社会参加	16	17 運動A	18	19 栄養
20	21	22	23 天皇誕生日	24 運動A	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 運動B	3 運動A	4	5	6
7	8 お口	9	10 運動A	11	12	13
14	15 社会参加	16	17 運動A	18	19 栄養	20
21	22 振替休日	23	24 運動A	25	26	27
28	29	30	31			



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>



※令和9年度教室は未定