



令和4年度 第2回

主催：金沢市

フレイル予防

～みんなで楽しく

フレイルを学んで予防しよう！～



〔日時〕 **11月12日(土) 9:30～12:30**

〔会場〕 **泉野福祉健康センター3階 健康スタジオなど**
(金沢市泉が丘1-2-22)

〔対象〕 **金沢市民**

入退室自由！

**フレイルチェック
体験(簡易版)**

フレイルサポーター
と一緒に楽しもう♡



専門職による相談



栄養

食・口腔機能

運動

身体活動・運動など

社会参加

趣味・ボランティア
・就労など

子供も大人も
気軽に来てね

フレイル予防活動体験

音楽に合わせての体操(健康王国)体験
手工芸体験もできるよ♪

時間よっての体験会

10:00～ お口の運動

10:30～ 栄養のお話し

11:00～ 筋力向上運動

11:30～ 社会参加(脳活プログラム)



**フレイル予防の
情報や取り組み紹介**

など…

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> ←



【お問い合わせ先】

公益財団法人 金沢健康福祉財団

(金沢市大手町3-23)

TEL (076) 222-0102

FAX (076) 222-4366

この事業は、公益財団法人 金沢健康福祉財団が 金沢市の委託を受けて行っています。

