

第6回 金沢市

フレイルサポーター養成講座のご案内

～フレイルサポーターの仲間になって
楽しく社会参加をしてみませんか♪～



開催日 令和5年 **3月8日(水)・3月9日(木)**の2日間
いずれも 13:00～16:00

内容 フレイルサポーターに **必要な講話や実技**

×3月7日(火)・3月8日(水)では
ありません。ご注意ください。

対象者 フレイル予防のボランティア活動ができる 金沢市民 25人

会場 金沢健康プラザ大手町 東館4階 (金沢市大手町3-21)

◎ 公共交通機関または、お近くの有料駐車場をご利用ください

受講料 無料

申込み

2/24(金)まで

フレイルサポーターには**2つの役割**があります。

1. 市民のフレイルの状態をチェックするために、
東京大学が開発した「**フレイルチェック**」を**運営**します。
2. フレイル予防の**重要性**を市民に広めます



フレイルチェック頑張るぞ！
エイエイオ～～！



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](https://www.kanazawa-fureiruyobou.net) で検索！

URL <https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>



【 問い合わせ先 】

金沢・健康を守る市民の会 (金沢市大手町3-23)

電話 (076) 222-0103 FAX (076) 222-0182

この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています