



第13回

金沢市フレイルサポーター養成講座のご案内

【開催日時】 令和8年 **8月31日(月)・9月1日(火)**の2日間

13:00~16:00

【内容】 フレイルサポーターに必要な講話や実技

【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 20人程度

【会場】 金沢健康プラザ大手町 研修室
(金沢市兼六元町 7-15 旧味噌蔵町小学校 2階)

※ 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

8/18(火)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。



えい・えい・お〜〜！



2. フレイル予防の重要性を市民に広めます。

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>



金沢・健康を守る市民の会

住所: 金沢市兼六元町 7-15 金沢健康プラザ大手町内(旧味噌蔵町小学校 2階)

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