

## 第9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6年 9月9日(月)・9月10日(火)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

【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 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

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。

申込み

8/23(金)まで



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](#) 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