



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♪

金沢市『フレイル予防事業』



第12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 **3月5日(木)・3月6日(金)**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 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

2/18(水)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](#) で検索！

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



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