

第7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 **9月7日(木)・9月8日(金)**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

申込み

8/23(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。
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** 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