

8月開始

いつまでも元気でいるために、 令和4年度

学ぼう！フレイル予防

フレイルとは…加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと

★ **フレイル予防**の内容に合わせて**全5コース**設定

★ 各回**50円**にて専門職講師による**講話**や**実技**を体験

★ **65歳以上**の**金沢市民**・各回**20人程度**（事前予約優先）

【場所】 泉野福祉健康センター3階 健康スタジオ
(金沢市泉が丘1-2-22)

【時間】 各回 13:30～14:30

内履き持参で気軽に
参加してみまっし～

【開催日程】

毎月第1金曜日（月1回）

※栄養編・2/3は都合により2/10に変更

毎月第2水曜日（月1回）

毎週木曜日（月4回）

毎月第3火曜日（月1回）

※運動B・8/16はお盆の為8/30に変更

毎月第4月曜日（月1回）

【コース】

栄養編

お口の機能編

運動A（運動編）

運動B（身体活動編）

社会参加編

しっかり食へて



しっかり動いて



みんなて楽しく



※詳細はお問合せください

【お申込み・お問合せ】

電話 222-0102

FAX 222-4366



公益財団法人

金沢健康福祉財団（大手町3-23）



※ この教室は、(公財)金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けておこなっています

令和4年度 学ぼう！フレイル予防 予定表

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>



8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 運動A	5 栄養	6
7	8	9	10 お口	11 祝日	12	13
14	15	16	17	18 運動A	19	20
21	22 社会参加	23	24	25 運動A	26	27
28	29	30 運動B	31	※運動B・16日はお盆の為 30日に変更		

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 運動A	2 栄養	3
4	5	6	7	8 運動A	9	10
11	12	13	14 お口	15 運動A	16	17
18	19	20 運動B	21	22 運動A	23 祝日	24
25	26 社会参加	27	28	29 運動A	30	

10月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 運動A	7 栄養	8
9	10 祝日	11	12 お口	13 運動A	14	15
16	17	18 運動B	19	20 運動A	21	22
23	24 社会参加	25	26	27 運動A	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 祝日	4 栄養	5
6	7	8	9 お口	10 運動A	11	12
13	14	15 運動B	16	17 運動A	18	19
20	21	22	23 祝日	24 運動A	25	26
27	28 社会参加	29	30			

12月



日	月	火	水	木	金	土
				1 運動A	2 栄養	3
4	5	6	7	8 運動A	9	10
11	12	13	14 お口	15 運動A	16	17
18	19	20 運動B	21	22 運動A	23	24
25	26 社会参加	27	28	29 -	30 -	31 -

1月



日	月	火	水	木	金	土
1 祝日	2 振替休日	3 -	4	5 運動A	6 栄養	7
8	9 祝日	10	11 お口	12 運動A	13	14
15	16	17 運動B	18	19 運動A	20	21
22	23 社会参加	24	25	26 運動A	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 運動A	3	4
5	6	7	8 お口	9 運動A	10 栄養	11 祝日
12	13	14	15	16 運動A	17	18
19	20	21 運動B	22	23 祝日	24	25
26	27 社会参加	28	※栄養編・3日は都合により10日 に変更			

3月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 運動A	3 栄養	4
5	6	7	8 お口	9 運動A	10	11
12	13	14 運動B	15	16 運動A	17	18
19	20	21 祝日	22	23 運動A	24	25
26	27 社会参加	28	29	30 運動A	31	

※開催月の前の月末より予約を受け付けます。詳細はお問合せください。