

令和4年度 第1回

主催：金沢市

フレイル予防祭り

～みんなで楽しく

フレイルを学んで予防しよう！～

[日時] 8月3日(水) 9:30～12:30

[会場] 泉野健康福祉センター 3階 健康スタジオなど
(金沢市泉が丘1-2-22)

入退室自由！

[対象] 金沢市民

フレイルチェック

体験 (簡易版)

フレイルサポーター
と一緒に楽しもう♡

無料

専門職による相談

フレイル予防活動体験

音楽に合わせての体操(健康王国)体験
手工芸体験もできるよ♪

時間よっての体験会

10:00～ お口の運動

10:30～ 栄養のお話し

11:00～ 筋力向上運動

11:30～ 脳活プログラム

など…

子供も大人も
気軽に来てね

栄養

食・口腔機能

運動

身体活動・運動など

社会参加

趣味・ボランティア
・就労など

フレイル予防の
情報や取り組み紹介

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>←



【お問い合わせ先】

公益財団法人 金沢健康福祉財団

(金沢市大手町3-23)

TEL (076) 222-0102

FAX (076) 222-4366

この事業は、公益財団法人 金沢健康福祉財団が 金沢市の委託を受けて行っています。

