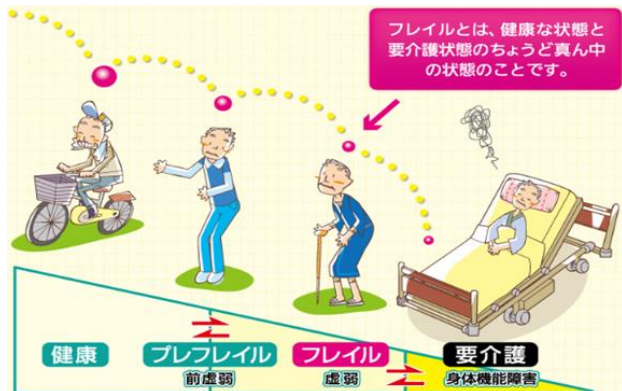


令和3年度

フレイルチェック



を受けてみませんか？



『フレイル』とは、歳を取って 心身の活力 が低下した状態 のことです。

多くの高齢者は、この状態から要介護状態になると言われています。

フレイルチェックで ご自身の状態を知って
健康長寿 を目指しましょう♪

【日時・場所・定員】

	日 時	場 所	定 員
1	令和3年 4月22日(木)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)	先着20名
2	4月27日(火)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)	先着20名
3	5月14日(金)	元町福祉健康センター (金沢市元町1-12-12)	先着20名
4	8月19日(木)	泉野福祉健康センター (金沢市泉野町6-15-5)	先着20名
5	以降の予定 9月	駅西福祉健康センター (金沢市西念3-4-25)	先着20名

いずれも 午後1:30 開始

所要時間 70 分程度

【費用】 無料

※ いずれも先着順の予約制です

【持ち物など】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物、眼鏡（必要な方）、
マスク

◆ フレイルチェックとは…

簡易チェック（イレブンチェック）と握力、片足立ち上がり、アンケートなどで、

※このチェックで得られたデータは、東京大学が本事業の効果検証や介護予防事業施策の実施に役立てます
個人の特定は致しませんフレイルチェックを受ける目安は
半年～1年に1回や

【お申込・お問合せ先】

金沢・健康を守る市民の会

電話（076）222-0103

ご注意 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更する場合があります。詳細はお問い合わせください

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