主催：金沢市

令和3年度
元気に長生き！
新しい生活様式と
フレイル予防

Zoom（ズーム）で繋がろう

内　容　**フレイル予防の講話やZoomの使い方紹介（来所の教室）**
対象者　**65歳以上の金沢市民**
定　員　**各日5名**（申込み・先着順）
● 各日同じ内容です。ご都合のよい日程にお申込みください。
参加費　**100円**（資料代）
開催場所　卯辰山公園健康交流センター**千寿閣**（金沢市東長江町辺2-1）
持ち物　**Wi-Fiが繋がるパソコン機器、イヤホン**
（スマートフォン、タブレット、カメラ付きノートパソコンのいずれか）
● パソコン機器などをお持ちでない方もご参加できます

開催日時

13:30～14:30 開催分

令和3年 4/6（火）から受付開始	6/29（火）から受付開始	11/9（火）から受付開始
1. 4/19（月）	5. 7/12（月）	9. 11/22（月）
2. 4/23（金）	6. 7/16（金）	10. 11/26（金）

10:00～11:00 開催分

4/27（火）から受付開始	8/10（火）から受付開始	11/30（火）から受付開始
中止 3. 5/17（月）	中止 8/23（月）	11. 12/13（月）
中止 4. 5/21（金）	中止 8/27（金）	12. 12/17（金）

● 受付開始日は変更となる場合があります。ご了承ください。
● 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。

Zoom（ズーム）で学ぼう

内　容　**専門職によるフレイル予防の講話や実技（Zoom配信）**
対象者　**65歳以上の金沢市民**（申込み不要）
費　用　**無料**（ただし、通信料は自己負担）
配信日時　令和3年　**4/28（水）、 5/24（月）、 7/19（月）**
8/31（火）、11/30（火）、12/20（月）

いずれも
13:30～14:30 開催
（13:15より入室可能）

詳　細　**金沢健康福祉財団**
「新生活様式で行う健康づくり」ページ　でご確認ください
https://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/newlife

申込み・問合せ先　（公財）金沢健康福祉財団（金沢市大手町3-23）
電話　222-0102　FAX　222－4366

＊この事業は（公財）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