



第4回 フレイルサポーター養成講座のご案内

～ 金沢市フレイルトレーナーによる **2 日間**の研修を受けて、
フレイル予防活動を行う**フレイルサポーター**になりませんか？～



	日 時	内 容
1 日目	令和3年 9月6日（月） 13：00～16：00	講話・実技 なぜ、今、フレイル予防？その意義は？ 講義から学びましょう
2 日目	9月7日（火） 13：00～16：00	フレイルチェックの体験・実技 フレイルチェックの運営方法を詳しく学び、 「フレイルチェック」を実際にやってみましょう

◎ 終了時間が超過する場合がありますのでご了承ください

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 15 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)

受講料

無料

申込み（先着順）

8/25(水)まで

◎ 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

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



問い合わせ先

金沢 健康を守る市民の会

電話 (076) 222-0103

FAX (076) 222-4366



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