

<2024年度（令和6年度）>

フレイルチェック会のご案内

～元気に生き生きと活躍するために、自分の状態を確認しましょう～

日程	時間	会場	申込開始日
4月17日（水）	午前・午後	泉交流館 山手コミュニティセンター	4月 1日（月）
4月22日（月）	午前・午後	水呑交流館	
5月14日（火）	午後	新市交流館 新市コミュニティセンター	4月15日（月）
5月22日（水）	午後	中条交流館	5月 1日（水）
5月31日（金）	午前・午後	加茂交流館	
6月 4日（火）	午前・午後	沼隈サンパル	5月15日（水）
6月10日（月）	午後	あしだ交流館	
6月25日（火）	午前・午後	東部市民センター	6月 3日（月）
7月 3日（水）	午前・午後	福山すこやかセンター	6月17日（月）
7月12日（金）	午前・午後	シルバー人材センター	
7月30日（火）	午前・午後	駅家西交流館	7月 1日（月）
8月 9日（金）	午前・午後	西部市民センター	7月16日（火）
8月20日（火）	午前・午後	福山すこやかセンター	8月 1日（木）
9月 5日（木）	午前・午後	かなべ市民交流センター	8月15日（木）
9月20日（金）	午前・午後	東部市民センター	9月 2日（月）



10月以降もぜひご参加ください！

日程	時間	会場	申込開始日
10月11日(金)	午前・午後	泉交流館 山手コミュニティセンター	9月17日(火)
10月28日(月)	午前・午後	水呑交流館	10月 1日(火)
11月12日(火)	午後	中条交流館	10月15日(火)
11月18日(月)	午後	新市交流館 新市コミュニティセンター	11月 1日(金)
11月26日(火)	午前・午後	加茂交流館	
12月 3日(火)	午前・午後	沼隈サンパル	11月15日(金)
12月 9日(月)	午後	あしだ交流館	
12月20日(金)	午前・午後	東部市民センター	12月 2日(月)
2025年(令和7年) 1月15日(水)	午前・午後	福山すこやかセンター	12月16日(月)
1月21日(火)	午前・午後	シルバー人材センター	1月 6日(月)
1月29日(水)	午前・午後	駅家西交流館	1月15日(水)
2月 4日(火)	午前・午後	西部市民センター	
2月21日(金)	午前・午後	福山すこやかセンター	2月 3日(月)
3月12日(水)	午前・午後	かんなべ市民交流センター	2月17日(月)
3月18日(火)	午前・午後	東部市民センター	3月 3日(月)

フレイルチェック会には、原則半年に1回、
継続して参加し、自分の状態の変化を確認して
いきます。
ぜひ、ご参加ください！



「フレイル予防ローラ」