

<2025年度（令和7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～

【午前】10:00～12:00 【午後】13:30～15:30
どちらかご都合の良い時間帯でお申し込みください。

日程	時間	会場	申込開始日
4月16日（水）	午前・午後	山手コミュニティセンター	4月 1日（火）
4月21日（月）	午前・午後	水呑交流館	
5月13日（火）	午後	中条交流館	4月15日（火）
5月20日（火）	午後	新市コミュニティセンター	5月 1日（木）
5月30日（金）	午前・午後	加茂交流館	
6月 3日（火）	午前・午後	沼隈支所	5月15日（木）
6月10日（火）	午後・午後	東部市民センター	
6月23日（月）	午後	あしだ交流館	6月 2日（月）
7月11日（金）	午前・午後	シルバー人材センター	6月16日（月）
7月22日（火）	午前・午後	福山すこやかセンター	7月 1日（火）
7月29日（火）	午前・午後	駅家西交流館	
8月 8日（金）	午前・午後	西部市民センター	7月15日（火）
8月21日（木）	午前・午後	福山すこやかセンター	8月 1日（金）
8月27日（水）	午前・午後	老人大学	
9月 2日（火）	午前・午後	かなべ市民交流センター	8月15日（金）
9月11日（木）	午前・午後	東部市民センター	



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10日(金)	午前・午後	山手コミュニティセンター	9月16日(火)
10月27日(月)	午前・午後	水呑交流館	10月 1日(水)
11月11日(火)	午後	中条交流館	10月15日(水)
11月17日(月)	午後	新市コミュニティセンター	11月 4日(火)
11月25日(火)	午前・午後	加茂交流館	
12月 2日(火)	午前・午後	沼隈支所	11月17日(月)
12月15日(月)	午後	あしだ交流館	
12月19日(金)	午前・午後	東部市民センター	12月 1日(月)
2026年(令和8年) 1月15日(木)	午前・午後	福山すこやかセンター	12月15日(月)
1月23日(金)	午前・午後	シルバー人材センター	1月 5日(月)
1月29日(木)	午前・午後	駅家西交流館	
2月 3日(火)	午前・午後	西部市民センター	1月15日(木)
2月18日(水)	午前・午後	福山すこやかセンター	2月 2日(月)
3月 4日(水)	午前・午後	かなべ市民交流センター	2月16日(月)
3月11日(水)	午前・午後	老人大学 ※	
3月19日(木)	午前・午後	東部市民センター	3月 2日(月)

※会場が変更になる可能性があります。

**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」