

<2026年度（令和8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24日（金）	午前・午後	水呑交流館	4月 1日（水）
5月 8日（金）	午後	新市コミュニティセンター	4月15日（水）
5月19日（火）	午前・午後	加茂交流館	
5月29日（金）	午後	御野交流館	5月 1日（金）
6月 2日（火）	午前・午後	沼隈支所	5月15日（金）
6月16日（火）	午前・午後	東部市民センター	
6月22日（月）	午後	あしだ交流館	6月 1日（月）
7月10日（金）	午前・午後	シルバー人材センター	6月15日（月）
7月17日（金）	午前・午後	福山すこやかセンター	7月 1日（水）
7月30日（木）	午前・午後	駅家西交流館	
8月 4日（火）	午前・午後	西部市民センター	7月15日（水）
8月20日（木）	午前・午後	福山すこやかセンター	8月 3日（月）
9月 3日（木）	午前・午後	東部市民センター	8月17日（月）
9月 9日（水）	午前・午後	かなべ市民交流センター	
9月29日（火）	午前・午後	西交流館	9月 1日（火）



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 9日 (金)	午後	鞆交流館	9月15日 (火)
10月30日 (金)	午前・午後	水呑交流館	10月 1日 (木)
11月 9日 (月)	午後	新市コミュニティセンター	10月15日 (木)
11月18日 (水)	午前・午後	加茂交流館	
11月20日 (金)	午後	御野交流館	11月 2日 (月)
12月 1日 (火)	午前・午後	沼隈支所	11月16日 (月)
12月 7日 (月)	午後	あしだ交流館	
12月15日 (火)	午前・午後	東部市民センター	12月 1日 (火)
2027年 (令和9年) 1月13日 (水)	午前・午後	福山すこやかセンター	12月15日 (火)
1月22日 (金)	午前・午後	シルバー人材センター	1月 4日 (月)
1月29日 (金)	午前・午後	駅家西交流館	
2月10日 (水)	午前・午後	西部市民センター	1月15日 (金)
2月16日 (火)	午前・午後	福山すこやかセンター	2月 1日 (月)
3月 3日 (水)	午前・午後	かなべ市民交流センター	2月15日 (月)
3月 9日 (火)	午前・午後	西交流館	
3月15日 (月)	午前・午後	東部市民センター	3月 1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！**



フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」