

フレイルサポーター養成講座

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し健康な状態から要介護状態へ移行する中間地点を指します。

フレイルサポーターには2つの役割があります。

参加希望は
下記申込み先まで



① 市民のフレイルの状態をチェックするために、
地域で「フレイルチェック」を実施します。

② フレイル予防の重要性を
市民に広めます。

フレイル予防には、栄養・運動・社会参加が大切です。フレイルサポーターとして活動することで社会参加ができ、自分自身のフレイル予防にも繋がります。
ぜひ一緒に活動しませんか♪

【日 時】 令和8年 **10月19日(月)** 10:30~15:00

【内 容】 フレイルサポーターに必要な講話や実技

【会 場】 勝山市福祉健康センター すこやか 第1会議室

(③入口つきあたりを左側へ進んでください)

【対 象】 フレイル予防のボランティア活動ができる方

【費 用】 無料

フレイルチェックの
様子です！



お申込み先： 勝山市 健康体育課 地域包括支援係 ☎0779-87-0900
勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センターすこやか内