

仲間といっしょに楽しく活動しませんか？

たのしく♪
気がるに

だれでも
参加可能

フレイル サポーター 養成講座

参加
無料

1 日目

2 日目

2月3日 月

2月5日 水※

全2日間参加必須

※参加人数によっては2月27日と分けて開催します。

紀の川市では健康づくりのため、地域でフレイル予防活動をおこなっている市民ボランティア「フレイルサポーター」を募集しています！

フレイルサポーター養成講座では、「フレイルとは？」「健康で長生きするためには」などの知識を学べます。また、身体の状態がわかる「フレイルチェック」の実践も行います。

フレイルサポーターは紀の川市に100名をこえ、60～80代の方が大半です。地域でのフレイル予防活動だけでなく、ウォーキングや料理づくりなど、自らの健康維持になる活動もしており、楽しく活動しながら地域貢献し、ご自身の健康維持にもつながります。ぜひご参加お待ちしております！

◆◆◆ 日程・申込方法 ◆◆◆

日時	◎座学研修：令和7年2月3日（月）9時30分～16時 ◎実地研修：令和7年2月5日（水）12時45分～16時ごろ ※実地研修については参加人数により2月27日（木）と分かれて行いますので、ご協力よろしくお願いします。
会場	◎座学研修：市役所本庁 4階 401会議室 ◎実地研修：地域の集会所（本庁集合）
対象者	紀の川市民の方（年齢は問いません）
申込	令和7年1月9日（水）から受付開始。お電話で申込みください。 定員10名（先着）

【お申込み・お問合せ】

紀の川市役所 高齢介護課 0736-77-0980
受付時間：平日の8：45～17：30