

第12期

フレイルサポーター 養成講座

「フレイル」とは、年齢を重ねることで、筋力や認知機能、社会とのつながりなど、心身の活量が低下した状態を指します。「フレイル」は、英語の“frailty（脆弱）”から作られた言葉です。

フレイル状態の人は、介護や寝たきりになりやすくなります。一方でフレイルは、適切な運動を行うことにより、健康に戻ることもできます。

仲間といっしょに楽しく活動しませんか？

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になるには2日間の養成講座を受講していただく必要があります。



全2日間参加必須

参加
無料

① 座学・実技研修

10/6 (火) 9:30～16:00 本庁2階 協働スペース

座学では「フレイルとは？」「健康で長生きするためには」などの知識を学び、実技では「フレイルチェック」の実践を行います。

② 実地研修 ※実地研修は、いずれか1日の受講となります。

10/9 (金) 12:50～15:30 • **10/14** (水) 9:30～12:00 • **10/22** (木) 12:40～15:30

実際に地域の集会所に出向き、地域の方々に対してフレイルチェックを行います。

終了後、サポーター認定書をお渡しします。

【申込み・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時45分～17時30分

開催日

- ①座学・実技研修：令和8年10月6日（火）9：30～16：00
- ②実地研修：令和8年10月9日（金） 12時50分～15時30分ごろ
令和8年10月14日（水）9時30分～12時00分ごろ
令和8年10月22日（木）12時40分～15時30分ごろ
※実地研修はいずれか1日の参加となります。
座学・実技研修の際に、日程調整いたします。

会場

- ①座学実技研修：紀の川市役所 本庁2階 協働スペース
②実地研修：地域の集会所（本庁集合で乗り合わせて行きます）

定員

25名（先着）

対象者

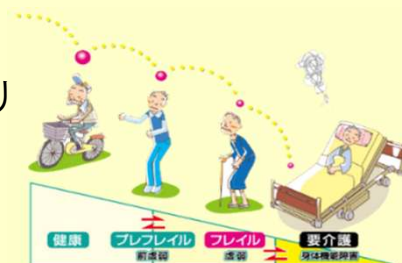
紀の川市民の方（年齢は問いません。両日参加できる方）

申込み

9月7日（月）申込開始。高齢介護課にお電話でお申し込みください
＊ お申込み受付は**先着順**です。定員に達し次第受付終了となります
＊ ①氏名 ②住所 ③性別 ④生年月日 ⑤連絡先 をお知らせください

フレイルとは？

年齢を重ねることで、筋力や認知機能、社会とのつながりなど、心身の活量が低下した状態のことを「**フレイル**」と言います。フレイルは、適切な予防を行うことにより、**健康な状態に戻る**こともできます。



フレイルチェックとは？

東京大学高齢社会総合研究機構（ILOG）が開発した、運動・栄養・お口の健康・社会参加がフレイル（虚弱）になっていないかどうかを確認できるチェックです。

フレイルサポーターとは？

地域の健康づくりのため、市と一緒に地域の体操活動拠点やイベントなどでフレイルチェックを行う市民ボランティアの総称です。

地域へのフレイルチェック以外にも、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。**

【申込み・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