

フレイルサポーター大募集！！

東京大学が考案

(高齢社会総合研究機構)

フレイルサポーター養成講座

私たちフレイルサポーターと
健康長寿を目指しましょう



平塚市では、フレイルによる筋肉の減少を見つける指輪っかテスト、運動能力・口腔機能等の測定等を行う「フレイルチェック測定会」や、お口のささいな衰えから始まるオーラルフレイルを予防する「カムカム教室」等をフレイルサポーターが中心となって、市民の皆様身近な地域で実施しています。今年も新たにフレイルサポーターとして活動する仲間を募集します！

9月1日・8日・29日(月) 14:00～16:00

※3日間全日程の参加が必要です。

場所：平塚市保健センター 2階(東豊田 448-3)

定員：30名

応募要件・平塚市在住の方・上記3日間の養成講座に参加できる方
・養成講座受講後にフレイルサポーターとして活動できる方
※裏面の講座・活動内容をご確認下さい。

お申込み・お問い合わせ

電話または、電子申請でお申し込みください。

電話受付時間:平日8:30～17:00(土・日・祝日を除く)

申し込み期間 8月1日(金)～8月25日(月)

平塚市保険年金課資格給付担当 電話 72-7266(直通)



二次元コードを読み
取ってお申し込みく
ださい

フレイルサポーターの活動

フレイルサポーターが中心となり、フレイルチェック測定会等を実施します。



活動頻度はご自分の体調や都合にあわせて参加できます！
(事前希望制)



養成講座の内容

1日目

《座学》

- ・「市民による、市民のためのフレイル予防」について
- ・フレイルサポーター活動に必要なフレイルの知識を学びます。

～これまでの養成講座の様子～



2日目

《実技講習》

フレイルチェックの実技を学びます。



3日目

《実技練習》

フレイルチェック測定の練習をします。

修了時にサポーターポロシャツをプレゼント！
さあ！あなたも今日から
フレイルサポーターです♪

