

平塚市を元気に！！

一緒に活動してくれる仲間を大募集

フレイル サポーター 養成講座

全3日間



フレイルサポーターは、フレイル予防を地域に広めるための活動をしています。

誰かのために始めた活動が、自分の健康にもつながります。

【フレイルサポーターの活動】

- ・フレイルチェック測定会
- ・カムカム教室(オーラルフレイル予防)

健康長寿のための3つの柱

栄養

運動

社会参加

仲間と楽しく、地域に役立つ。そんな活動を始めませんか？

(ご自身の体調や都合に応じて、無理のない範囲でご参加いただけます。)

日時

9月10日・17日・24日(木)

午後2時00分～4時00分 (受付 午後1時45分～)

会場

1日目 平塚市役所 5階 519会議室

2日目以降 ひらしん平塚文化芸術ホール(平塚市見附町16-1)

対象

平塚市在住の方 30名(先着順)

上記3日間の全てに参加できる方、受講後にフレイルサポーターとして活動できる方

持ち物

筆記用具、水分補給ができるもの、不織布マスク



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ぶ
(東京大学高齢社会総合研究機構監修)



2 日目

《実技講習》

フレイルチェックの実技を学ぶ
(片足立ち上がり、滑舌測定、ふくらはぎ周囲長、握力、手足の筋肉量)



3 日目

《実技練習》

フレイルチェック測定の練習

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！

～これまでの養成講座の様子～

手足の筋肉量測定



ふくらはぎ周囲長測定



片足立ち上がり



滑舌測定



【お申込み・お問い合わせ】

電話または電子申請でお申込みください。8月10日(月)午前8時30分から受付開始。

平塚市保険年金課資格給付担当 電話 72-7266(直通)

平日午前8時30分～午後5時00分(土・日・祝除く) 電子申請はこちら→

