

★第6期生★

フレイルサポーター 大募集！！



一緒に活動
しよう！！

©八潮市

八潮市では、高齢者のフレイル予防の取り組みを一緒に行っていただく、地域のフレイル予防応援ボランティア(フレイルサポーター)を募集します。



①養成講座 1日目

日 時：令和8年10月6日(火)午前10時～午後4時

②養成講座 2日目

日 時：令和8年10月9日(金)午前10時～午後4時

—①②共通—

対 象：市内在住で2日間の養成講座を受講できる方
養成講座終了後、フレイルサポーターの活動に参加できる方

会 場：八潮市役所多目的室

持ち物：筆記用具、飲み物、昼食(施設内飲食可)、上履き

定 員：15人(申込順 8月6日～申込み受付)

費 用：無料

【申込み・問合せ先】

八潮市役所 長寿介護課介護支援係
TEL 048(996)2111(内線849)



フレイルとは？



- ・フレイルとは、高齢になって筋力や認知機能などの心身の活力が低下した状態（虚弱）を意味しています。
- ・フレイルチェック測定会は、フレイルの兆候に早期に気づいていただく機会として、フレイル予防に関する講座や体組成計、握力計などの機器を使用した測定を行います。

フレイルサポーターの活動内容

- ・市内公共施設で毎月1回行うフレイルチェック測定会や、年に2回行うフレイルチェック測定会リピーターの日の運営（会場準備や進行、測定など）
- ・フレイルサポーター連絡会（意見交換や情報共有など）
- ・市民に対するフレイル予防の普及啓発活動

※「介護支援ボランティア」に登録された方は、活動に応じてボランティアポイントが付与されます。

☆こんな方を募集しています！

- ・地域のために何かできることを探している。
- ・自分自身のフレイル予防に取り組みたい。
- ・健康づくりに興味がある。
- ・新たな人とのつながりを探している。

現在、**40歳～79歳**の
23名のフレイルサポーターが活躍中！
あなたも地域で活躍する仲間になりませんか？



©八潮市

フレイルサポーター、トレーナーの皆さん