

〈報道発表資料〉

健康福祉部 長寿介護課
担当 課長 神原
直通 048-996-2836



E-mail:chojukaigo@city.yashio.lg.jp

「第2期生フレイルサポーター養成講座」の開催

フレイルを予防し、健康長寿を持続するためには、「栄養・運動・社会参加」の視点から、自分の健康状態を確認することが重要です。

市では、フレイル予防への意識高揚を図り、健康寿命の延伸につなげるため、フレイルチェック測定会を通じて行動変容を促す地域のフレイル予防応援ボランティアを養成するため、「第2期生フレイルサポーター養成講座」を開催します。

1 内 容

市では、フレイルの兆候を早期に気づいていただく機会として、体組成計や握力計などの機器で測定等を行う「フレイルチェック測定会」を毎月第4火曜日に実施しており、運営にあたっては、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）に携わっていただいています。

今回、「第2期生フレイルサポーター養成講座」を開催しますので、ご自身の健康維持と地域で行うボランティア活動に参加してみたい方を募集します。

2 講 師

フレイルトレーナー（市内医療専門職の方）

3 日 時

1日目 9月10日（金）午前10時から午後4時まで

2日目 9月17日（金）午前10時から午後4時まで

4 場 所 八潮メセナ

5 対象者

市内在住で2日間養成講座を受講できる方

養成講座修了後、フレイルサポーターの活動に参加できる方

6 定員・申込み方法

定員15人

8月16日から長寿介護課へ電話または窓口で申し込み