

～シニアの地域貢献！自分も市民も健康長寿～ 尼崎市フレイルサポーター養成講座



東京大学が考案！

「人とのつながり」が、フレイルの一番の予防策です(社会参加)

加齢に伴い、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイル予防に大事な3つの柱である「身体活動」、「栄養・口腔」、「社会参加」の全てを満たす活動が『フレイルサポーター』という市民ボランティアです。

尼崎市では、**20人を超える方**が活動しています。あなたも仲間になって、一緒に活動しましょう。



出典:東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルサポーターはどんなことをするの？

フレイルサポーターは、市職員とともにフレイルチェック会の運営を行います。尼崎市では、これまで**800人を超える市民**がフレイルチェック会に参加しています。

フレイルサポーターは、啓発や簡単な測定等を行い、参加者自身のフレイルの兆候への気づきを促し、元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを参加者へ伝えます。

専門家としてではなく、参加者と同じ地域に暮らす住民として、より多くの方に、フレイル予防の大切さを広げていく役割があります。



▲指輪っかテスト



▲パタカ(滑舌)測定

フレイルサポーターになれるチャンスは、年1回のみ！

参加費無料！

開催日時：令和5年12月18日(月曜日) 10時～17時

場所：中央北生涯学習プラザ 3階小ホール(東難波町2-14-1)

定員：先着 30人 (申込期限:12月15日(金)まで)

対象者：尼崎市フレイルサポーターとして、活動できる方(月1～2日程度)

当日は、講座を受けるだけでなく、ご自身のフレイルチェックができ、先輩フレイルサポーターとの交流もできます。ぜひ、先輩がいきいきと活躍する姿をご覧ください。

参加申込・問合せ先：包括支援担当

TEL:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528

【主催】尼崎市包括支援担当 【共催】中央地域課

フレイルサポーター養成講座

～当日の流れ～

時間	内容
10時00分	【開会のあいさつ】
10時05分	【講義】 「市民による、市民のためのフレイル予防 ～フレイルサポーターとして何ができるのか～」 講師：上級フレイルトレーナー 谷口和也先生 (所属：NPO法人ヘルスプロモーション研究センター)
12時15分	【フレイルサポーターTシャツ授与式】
12時30分	昼休憩
13時30分	【講義・実技】 「フレイルチェックの実際」 講師：上級フレイルトレーナー 谷口和也先生 ※参加者のフレイルチェックを行います。
15時55分	【先輩フレイルサポーターとの交流会】
16時15分	【感想共有・写真撮影】
16時45分	【閉会のあいさつ】

お申込み方法

Step1	まず、12月18日のあなたの予定をご確認ください！
Step2	☎電話申込 06-6489-6356(月～金曜 9時～17時)
Step3	当日9時50分までに、中央北生涯学習プラザにお越しください。 持ち物：A4資料が入るかばん、筆記用具、飲み物



「趣味や地域ボランティアに参加する人は、ひとりで黙々と運動するだけの人と比べ、**フレイルの危険度が約3分の1**」という調査結果があります。
思い切って交流の場を広げよう。

