

～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



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7年2月19日(水曜日) 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:2月18日(火曜日)まで)
対象者：尼崎市フレイルサポーターとして、月1～2日程度活動できる方

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、あなたの未来を想像してみてください。

「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「運動」、「栄養・口腔」、「社会参加」の全てを実践できる活動が『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、**30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等を行います。尼崎市では、これまで**1,000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、フレイル予防の啓発や簡単な測定等を行い、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を送るための秘けつを伝えます。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ことが主な役割です。



↑フレイルチェック会の写真



↑詳細はこちら
(12月頃詳細情報掲載予定)

参加申込・お問い合わせ先：包括支援担当

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

【開催】尼崎市包括支援担当 ※中央地域課との共催事業です。

尼崎市フレイルサポーター募集!



外に出る機会が増え、
以前よりも活力が
沸くようになりました!

当日の時間割

※当イベントは、終日の参加が必須です。まずは、ご自身の2月19日（水）の予定をご確認の上、お申込みください。

- ～9:50 受付を済ませてご着席ください。
- 10:00～10:05 開会のあいさつ
- 10:05～12:15 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：尼崎市 フレイルトレーナー
- 12:15～12:30 フレイルサポーターTシャツ受け渡し
- 12:30～13:30 昼休憩
- 13:30～15:55 講義・実技
「フレイルチェックの実際」
講師：尼崎市 フレイルトレーナー
※参加者のフレイルチェックを行います。
- 15:55～16:15 先輩フレイルサポーターとの交流会
- 16:15～17:00 感想共有・写真撮影・閉会のあいさつ



皆様のご応募お待ちしております!

尼崎市フレイルサポーター養成講座
【開催】 尼崎市 包括支援担当

日時や内容などは変更する場合がございます。
最新の情報はホームページをご確認ください。

尼崎市 フレイルチェック 

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/koreisya/kenko/1016396.html>

