

# フレイル\*サポーター養成講座 参加者募集

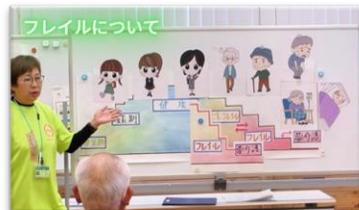
～地域でいきいきと暮らす人を増やすために～

「誰かの役に立ちたい」その温かい気持ちを形にしませんか？  
あなたの一歩が、地域の高齢者の笑顔につながります！

地域貢献に興味がある方・ご自身の健康づくりにも役立てたい方

東京大学高齢社会総合研究機構の協力により最新の研究に基づいた知識を、地元沼田市で学ぶことができ、フレイル\*チェック会や小学校等でのフレイル\*予防教室でその知識を活かすことができます！

\*加齢に伴い、筋力や認知機能、社会的つながりなどの心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態になることをフレイル\*といいます。



月 日	時間(受付時間)	内容
5月11日(月)	13時～16時(12時45分～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル基礎知識</li> <li>・チェック会体験</li> <li>・チェック会の流れ</li> </ul>
5月13日(水)		
5月22日(金)	9時～12時(8時50分～)	・デモチェック会

会場：沼田市保健福祉センター 1階 会議室102・103

対象者：沼田市民(3日程すべて参加できる方) 定員：20人(先着)

応募方法：沼田市地域包括支援センターへ来所または電話

募集期間：令和8年3月6日(金)～4月30日(木)

講師：沼田市フレイルトレーナー (理学療法士)

協力病院：内田病院、利根中央病院

沼田脳神経外科循環器科病院、上牧温泉病院、月夜野病院

申込み・問合せ先

沼田市地域包括支援センター 0278-22-1112

