

令和8年度

# フレイルサポーター養成講座 受講者募集!

「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!

## フレイルサポーターの活動内容

- フレイルチェック会の実施
- 市内イベントでのミニフレイルチェック会の実施
- 小学生へのフレイル予防教室の実施
- フレイルサポーター定例会議への出席
- 東京大学高齢社会総合研究機構定例会ミーティング(オンライン)への参加等



フレイルとは、加齢にともない筋力や認知機能、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のことです。

## 令和8年度フレイルサポーター養成講座 日程表

日にち	時間(受付時間)	内容
5月11日(月)	13時~16時(12時45分~)	・フレイル基礎講話 ・フレイルチェック体験 ・チェック会の流れ
5月13日(水)		
5月22日(金)	9時~12時(8時50分~)	・デモフレイルチェック会

会場	沼田市保健福祉センター1階 会議室102・103
対象者・定員	3日程すべて参加できる沼田市民・20名(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)
服装	動きやすく素足で測定ができる服装
持ち物	筆記用具、飲み物
講師	沼田市フレイルトレーナー(以下の医療機関所属理学療法士) ●内田病院 ●上牧温泉病院 ●月夜野病院 ●利根中央病院 ●沼田脳神経外科循環器科病院 (五十音順)

申込・問合せ先 沼田市地域包括支援センター 電話:22-1112  
沼田市東原新町1801-72 沼田市保健福祉センター2階