

もっと元気に！健康長寿をめざして！

回覧

フレイル予防 サポーター 大募集！



ひとつでも当てはまる方は
今すぐお申込を！

- ✓ 自分のやりたいこと、生きがいを探している
- ✓ 地域のために何かしたい
- ✓ 社会とのつながりを持ちたい
- ✓ 健康について興味がある
- ✓ もっと健康に、元気になりたい



Q フレイルって何？

➡ 以前に比べて歩くのが遅くなったなど加齢に伴い
体力や気力が低下した状態のことです

Q フレイル予防サポーターって何をやるの？

➡ 地域の「通いの場」へ市職員等と訪問し
フレイルチェックの補助などを行います

サポーターになるためには研修会への参加が必要です ➡ **裏面へ**

【お申込み先】

各務原市役所 健康づくり推進課



058-383-7258

または



市ウェブサイト内専用フォーム
(上記二次元コード)

令和8年度 各務原市 フレイル予防サポーター養成研修



開催日時

日付：7月9日、7月16日、7月23日（いずれも木曜日）
時間：9：30～11：30

※3日間参加していただくと、
「フレイル予防サポーター」として活動いただけます。

会場

蘇原コミュニティセンター（蘇原野口町1） 集会室

研修内容

- ・フレイル予防について（栄養、口腔、運動、認知機能など）
- ・サポーター活動について
- ・各務原市フレイルチェックの実践

定員・対象

40人（先着順）、18歳以上の方

申込方法

6月19日（金）までに、

- ・健康づくり推進課健康づくり係へ電話

または

☎:058-383-7258

- ・市ウェブサイト内専用フォーム（下記二次元コード）

お申込お待ちしております！

