

# 「フレイル予防地域応援サポーター養成講座」開講！

受講者募集

地域のために何かボランティアがしたい。



自分が所属する団体に活用できるものって何かないかな？

そんな方は是非！

フレイル予防地域応援サポーターの一員になって活動しませんか？

フレイル予防地域応援サポーターとは？

地域の高齢者に健康維持やフレイル予防に関する知識や実技を普及し、『元気な高齢者』を増やすためのボランティアです。

どこで活動するの？

地区のミニデイサービス  
老人クラブ 婦人会  
認知症カフェ 近所のお茶飲み会  
運動自主会 サロン など

内容

○高齢者の特徴とフレイル予防について  
○フレイル予防のための実技  
○サポーターとしての活動の進め方 など

講師

理学療法士や健康運動指導士 等

対象

○加美町在住の方  
○フレイル予防やボランティアとしての活動に興味がある方  
○原則として養成講座の全日程に参加できる方  
○講座終了後、サポーターに登録し普及活動ができる方

日時

【時間】10:00～11:30  
【開催日】7月2日(水)、8日(火) 18日(金)、25日(金)  
\*サポーター登録者にはフォローアップ研修を予定しています。

場所

中新田公民館 ホール

ミニデイやお茶のみなど色んな場所で使えるノウハウを学べます！

<問い合わせ・申込先>

加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600  
申込期間：5月13日(火)～5月23日(金)  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)

