

# フレイル予防サポーター養成講座

## 第3期生 受講者募集！

上市町では高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる「まちづくり」を、町民の皆さまとともに目指しています。東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結し、講座を受講した「フレイル予防サポーター（住民ボランティア）」と一緒に地域でフレイル（虚弱）予防を主体的に広める取り組みをしています。この取り組みをさらに広げていくために今年度も下記のとおり養成講座を開催します。第3期生として健康なまちづくりのために一緒に活動していただける方の参加をお待ちしています！

### 記

- 受講資格：①上市町にお住まいの方  
②2日間の講座に参加できる方  
③フレイル予防サポーターとして定期的に活動できる方

定 員：20名程度（先着順）

受講料：無 料

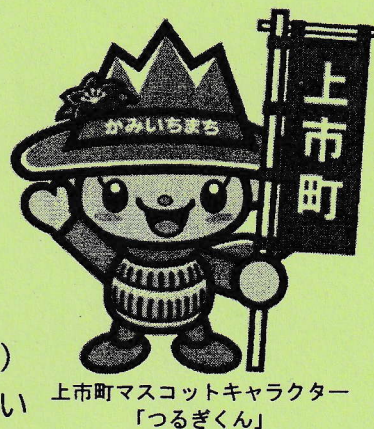
活動内容：高齢者向けの公民館サロンや通いの場等に出向きフレイルチェック（測定等）をし、参加者に対しフレイル予防に関する普及啓発を行います。  
その際、フレイルチェックに関する説明や実演をしていただきます。  
月1～2回程度の活動を想定しています。

講 師：NPO法人ヘルスプロモーション研究センター  
上級フレイルトレーナー 谷口 和也 氏  
かみいち総合病院  
理学療法士 寺林 俊樹 氏

場 所：上市町保健福祉総合センター 2階研修室

持 ち 物：筆記用具、動きやすい服装、弁当代600円（1日目のみ）  
※弁当の注文を希望されない場合は事前にお知らせください

日 時：以下のとおり



上市町マスコットキャラクター  
「つるぎくん」

日 時		内 容
1 日 目	令和7年3月1日（土） 9：30～16：00 （受付9：00～）	講義：フレイルとは？ フレイル予防サポーターの役割 他 実技：フレイルチェックとは？
2 日 目	令和7年3月2日（日） 9：00～12：30 （受付8：45～）	実習：フレイルチェックの実施

締 切 日：令和7年2月14日（金） ※定員になり次第受付を終了します

申込み・問合せ：上市町地域包括支援センター TEL 076-473-2811（直通）