

フレイルサポーター 養成研修会のご案内

フレイルは早めに気づき適切な対応を行う事で予防や回復に繋がります。

研修会では、フレイル・フレイル予防、気づきを得るためのフレイルチェックの方法を学び、地域で活躍するサポーターを養成します。

研修終了後は、**フレイルサポーター**として測定会等を通じ、フレイル予防の普及啓発活動を行います。

【フレイルサポーター養成研修会】

令和6年**9月9日(月)** 10:00~16:00

令和6年**9月13日(金)** 13:30~16:00

※**両日ご参加ください。**

申込詳細は裏面ご覧ください



フレイルとは・・・

加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下し虚弱になった状態を指します。サポートが必要な要介護状態と健康な状態の間を指します。



フレイルサポーター養成研修会 開催要綱

日時	9月9日(月)	10:00~16:00	座学 フレイル測定練習
	9月13日(金)	13:30~16:00	フレイル測定会演習
<p>※10月10日(木)午後に練習会、 10月11日(金)にフレイル測定会での活動を予定しています。</p>			
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルサポーターとして活動を希望するおおむね65歳以上の市民20名 ・9月9日、13日の両日参加可能な方 		
会場	<p>仙台市健康増進センター 3階 トレーニングエリア (泉区泉中央2-24-1)</p> 		
費用	無料		
申込	<p>8月7日(水)10:00~ 電話受付 (先着順) ☎215-3194 いきいき健幸係 ・研修名・氏名・年齢・住所・電話番号をお伝えください。</p>		

※お申込みいただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、当研修会運営およびフレイルサポーター活動に関する連絡事項に使用いたします。

【問合せ】

(公財)仙台市健康福祉事業団 いきいき健幸係

〒980-0802 仙台市青葉区二日町14-4 北四番丁ステーションビル5階

電話:215-3194(受付時間:土日・祝日を除く9:00~17:00)