

地域でのフレイル予防活動に 参加してみませんか？

主催：四万十市

元気に年を重ねる取り組みの一つとして『フレイル予防活動』が全国でも広がってきています。

この講座では、東京大学高齢社会研究機構が展開する“フレイルチェック”の手法を活用し、現在の自身の状態を知り、将来に向けた身体づくりに活かせる知識や技術について実践を交えながら、楽しく学べる機会となっています。

第5回フレイルサポーター養成講座

- 対象者(先着 20 名)
フレイル予防に関心のある方
フレイル予防の取り組みに参加してみたい方など
※両日とも参加が可能な方
- 参加費 無料
- 会 場 四万十市役所 3階防災対策室
しまんとびあミーティングルーム 1・2



講師

■フレイルトレーナー

金久雅史 氏

高知リハビリテーション専門職大学
リハビリテーション学科
(作業療法士)

1日目

6/19(木)9:20～16:20

内容(座学・実技)

- ・フレイルを知って予防しよう
- ・自分の身体の状態を知ろう

質問票や測定をして、実際にフレイルチェックを体験！

2日目

6/20(金)12:30～16:30

内容(実践・振り返り)

- ・フレイルチェックを地域で実践してみよう(古津賀第二団地集会所)
- ・実践しての振り返り、養成講座全体の振り返りなど参加者とともに語り合おう

フレイルチェック会場まではバスでの送迎あり
しまんとびあ⇄ フレイルチェック会場

【申込み・問合せ先】

申込書をご確認の上、電話、メール又はFAXにて **6月16日(月)** までにお申込みください。

四万十市高齢者支援課 高齢者福祉係 (担当：西内・弘瀬)



TEL : 34-8066

FAX : 34-0567

MAIL : kourei@city.shimanto.lg.jp

メール申し込み用フォーム

第5回 フレイルサポーター養成講座受講申込書

FAX : 0880-34-0567 高齢者支援課 高齢者福祉係 西内・弘瀬 行

(注) 2日間の講座に全て参加できない方は、申し込みできません。

		申し込み日： 令和 年 月 日	
ふりがな		電話番号	
氏名			
住所	〒787- 四万十市		
お知らせ ・確認事項	(1)お弁当について お昼の休憩時間を有効に使うため、こちらでお弁当を注文しよう考えています。 お弁当は1個税込み600円です。 お茶や水はご持参ください。 昼食は、持参していただいてもかまいません。 ★お弁当注文について、該当箇所に○をお願いします ① お弁当を注文する → <u>1日目の受付時に600円をいただきます</u> ② 自分でお昼は持参するためお弁当注文は不要 ③ その他()		
	★マークの箇所のチェック	(2)2日目、フレイルチェック会場までの移動について 下記のように市のバスで送迎を行います。 行き：しまんとぴあ(12:30発)→フレイルチェック会場(12:40着) 帰り：フレイルチェック会場(15:30発)→しまんとぴあ(15:40着) ★バス利用について、該当箇所に○をお願いします ① 利用する ② 利用しない ⇒会場まで、どのように来られますか (交通手段：)	