

いきいきはだのサポーター 養成講座 受講者募集のご案内

いきいきはだのサポーターってどんな活動をするの？



介護予防（主にフレイル予防）
を地域住民に広めるボランティア
活動です。

介護予防に関する最新情報を
学ぶことができます。



地域の健康づくりを支えながら、
ご自身のフレイル予防・健康
づくりにもつながります！



活動例：フレイルチェック事業での測定
介護予防イベント等でのボランティア など

日程

5月22日(木) 9:30~11:30

6月23日(月) 13:30~15:30

6月24日(火) 13:30~16:00

※6月26日(木)より月1回程度 定例会を開催します

会場

保健福祉センター 3階

対象 定員

秦野市在住でボランティアとして活動する意欲のある方
20名

申込

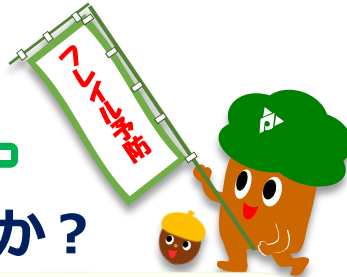
秦野市高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394 ・ 82-5617



地域みんなでフレイルを予防するために

いきいきはだのサポーター

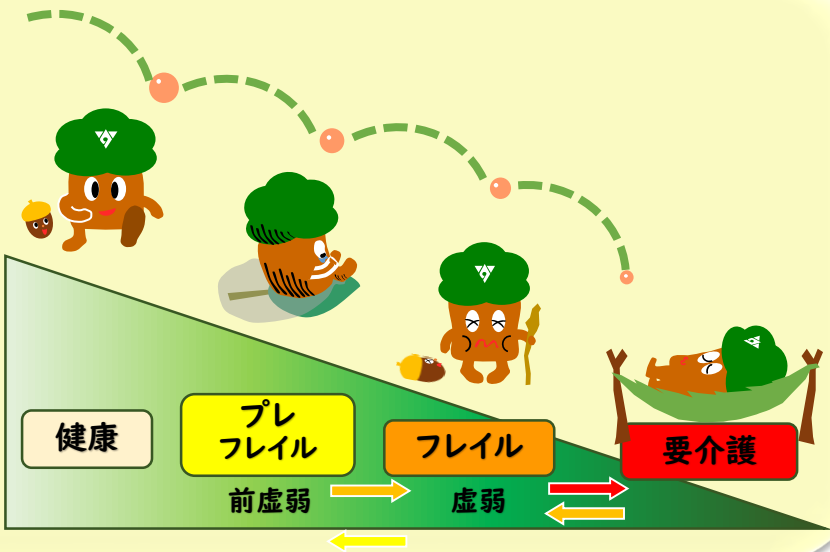
になりませんか？



『フレイル』とは？

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。



講座ではこんなことが学べます！

- ✎ フレイルチェックの測定技術
 - ✎ フレイル予防を地域住民に伝える具体的な方法
 - ✎ 介護予防やフレイルに関する最新情報
- など



現役サポーターの声



自分のためにも続けていこうと思います。

現状を知り、知識を得るためにも参加しています。



フレイルチェックの練習をしてみても良かったです。

養成講座 実施内容

日 程	時 間	内 容
5月22日（木）	第4会議室 9：30～11：30	ボランティアとは 年間の活動について など
6月23日（月）	第4会議室 13：30～15：30	活動の心得、フレイルとは？ 現場の盛り上げ方 など
6月24日（火）	多目的ホール 13：30～16：00	フレイルチェック実施に必要な技術 実技研修

※ 6月26日（木）より月1回程度の定例会を開催します