

フレイル予防講演会を開催します！

新しい生活様式の中で、心身の健康を守り、フレイルを予防するにはどうしたら良いのか、この機会と一緒に考えてみませんか？

- ◆日 程 9月15日㊦ 13時～15時30分
- ◆テ マ 一緒に始めよう「フレイル」予防と健康長寿のまちづくり
- ◆講 師 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷 哲朗氏
- ◆対 象 市内在住者 ◆定 員 20人程度（申込順）
- ◆会 場 市役所市民室 ◆申込方法 6月15日㊦から電話・FAX・メールにて

※オンライン会議システム（Zoom）を利用した参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。

あなたもフレイルサポーターになりませんか？ フレイルサポーター養成研修を開催します！



フレイルサポーターとは、フレイル予防事業の取り組みを一緒に行っていただく市民ボランティアです。養成研修を受けていただき、市内の高齢者の集いの場などでフレイルチェック活動を行います。現在、1期生33人のフレイルサポーターが活躍しています。

- ◆日 時 9月28日㊦・29日㊦、10月15日㊦ 13時30分～15時30分
（全日程の受講が必須です。フレイル予防講演会の受講も併せてお願いします）
- ◆講 師 東京大学高齢社会総合研究機構認定上級フレイルトレーナー 江口 典秀氏
茂原市フレイルトレーナー・フレイルサポーター 他
- ◆対 象 市内在住者 ◆定 員 10人程度（申込順）
- ◆会 場 市役所市民室 ◆申込方法 6月15日㊦から電話・FAX・メールにて

