

フレイル予防講演会を開催します！

コロナ禍で、フレイル（年を重ねて心身の活力が低下した状態）を予防するにはどうしたら良いのか、この機会に一緒に考えてみませんか？

「メタボは聞いたことがあるけど、フレイルって一体何だろう？」
「フレイルを予防して、いつまでも元気で活躍したい！」
「最近少し体が動かなくなってきたのは、年のせいかなあ。」
「フレイルサポーターに興味がある！」
「地域で何か活動してみたい！」

などなど、興味をお持ちの方はぜひお申し込みください。



▲「指輪っかテスト」でフレイルを自己チェック！

- ◆日 程 9月29日㊦ 13時30分～15時30分(受付13時～)
- ◆テ マ 100歳時代到来 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 30人程度(申込順)
- ◆会 場 市役所市民室 ◆申込方法 8月1日㊦から電話・FAX・メールにて

フレイルサポーター養成研修(3期生)を開催します！

あなたもフレイルサポーターになって、楽しく社会参加をしてみませんか？

- ◆日 時 10月11日㊦・12日㊦、11月1日㊦ 13時30分～15時30分
(全日程の受講が必須です。上記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 8月1日㊦から電話・FAX・メールにて

フレイルサポーターとは？

高齢者がフレイル予防に取り組むことができるように応援する市民ボランティアです。

フレイルチェックでは、フレイルサポーターが口腔機能や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態かどうかを確認します。また、フレイル予防のためのポイントなどを紹介します。

フレイル
チェックの
様子

「フレイル予防に関心がある人」、「地域活動に関わりたい人」、
「新たな人とのつながりを見つけたい人」にぴったりです。



▲滑舌



▲片足立ち上がり



▲握力



▲ふくらはぎ周囲長



▲手足の筋肉量

申込み・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室(2階)

☑houkatu@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1583 FAX(20)1610