

フレイル予防講演会を開催します！

フレイル（年を重ねて心身の活力が低下した状態）を予防し、健康であるためにはどうしたら良いか、この機会に一緒に考えてみませんか？

「フレイルを予防して、いつまでも元気に活躍したい!」、「最近少し体が動かなくなってきたのは、年のせいかなあ」など、興味をお持ちの方はぜひお申し込みください。

- ◆日 時 10月11日(金) 13時30分～16時（受付13時～）
- ◆場 所 市役所市民室
- ◆対 象 市内在住者
- ◆定 員 50人程度（申込順）
- ◆テ ー マ 100歳時代到来 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
- ◆申込方法 8月15日(金)から電話、FAX、メールにて



フレイルサポーター養成研修(5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 11月28日(木)・29日(金) 13時30分～16時（受付13時～）
※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。
- ◆場 所 市役所市民室
- ◆対 象 市内在住者
- ◆定 員 10人程度（申込順）
- ◆講 師 茂原市フレイルトレーナー 茂原中央病院 作業療法士 吹 野 貴 氏
理学療法士 小 高 友 子 氏
理学療法士 大 網 健 悟 氏
山之内病院 理学療法士 富 樫 遼太郎 氏
山本薬局 薬剤師 野 口 大 輔 氏
- ◆申込方法 8月15日(金)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。



▲多くのフレイルサポーターが積極的に活動しています！

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 ☎(20)1610

