

「フレイル」について考える

学ぶ

フレイル予防講演会

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1日⑥ 13時30分～16時（受付13時～）
- ◆会 場 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歳時代における地域づくり・まちづくり
- ◆講 師 一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 フレイル担当部長 神谷 哲朗 氏
- ◆申込方法 8月1日⑤から電話にて



参加

フレイルサポーター養成研修(6期生)

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 12月4日⑥・5日⑤ 13時30分～16時（受付13時～）
- ◆会 場 市役所市民室
- ◆対 象 市内在住で全日程の受講が可能な方
※上記フレイル予防講演会の受講も併せてお願いします。
- ◆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
作業療法士 高 橋 純 子 氏
山之内病院 理学療法士 富 樫 遼太郎 氏
理学療法士 三 橋 侑 平 氏
理学療法士 高 木 大 輔 氏
つくも苑 理学療法士 森 田 翔 太 氏
- ◆申込方法 8月1日⑤から電話にて

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人にぴったりです。



▲多くのフレイルサポーターが積極的に活動し、フレイル予防に貢献しています！