



第3期生募集案内

福山市フレイルサポーター として一緒に活動しませんか？



福山市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らすことができる「健康長寿社会 福山」の実現のため、フレイル予防に取り組んでいます。

1 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。
- ・**フレイルチェック会**を運営します。

【フレイルチェック会とは】

タブレットを用いて、運動や口腔機能などに関する質問票や、手足の筋肉量などの測定を行ったり、フレイル予防のポイントなどを紹介します。



回復できる！

健康

フレイル
(虚弱)

要介護



フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻すことができます。



2 対象者

- ・フレイル予防の取組に熱意と関心のある人
- ・講座修了後、月2回程度、市内全域で実施するフレイルチェック会に出席できる人

3 日程

7月22日(月)、8月16日(金)、9月13日(金)、11月1日(金)、12月16日(月) 時間はいずれも午後を予定
※別日にフレイルチェック会の見学(1回)・実施(1回)があります。

4 内容

フレイルサポーターの役割とフレイル予防について等の講義、フレイルチェック会の計測やタブレット操作についての研修、フレイルチェック会見学と実施

5 申込期間

2024年(令和6年)5月1日(水)～5月31日(金) ※必着
※受講決定者には、講座案内を6月中旬に郵送します。

6 申込方法

申込書(裏面)を持参、郵送、FAXまたはメールにて、健康推進課まで提出してください。
※申込書の様式は、福山市ホームページからもダウンロードできます。

2期生の養成講座の様子、申込書は、
こちらからご覧ください。



【問合せ・申込先】

福山市 保健福祉局 保健部 健康推進課

電話:084-928-3421 FAX:084-928-1143 E-mail:kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp