フレイル予防に大切な3つの柱（運動・栄養（口腔）・社会参加）

フレイル予防イベントのご案内（要申込）

社会参加は、最高のフレイル予防！

フレイルとは、加齢により筋力などが、低下した状態をいいます。
尼崎のシニア世代にずっと元気でいてほしい！という想いで、フレイルサポーターを中心にイベントを行います。



フレイルサポーターとは？

フレイルサポーターは、尼崎市が養成している市民ボランティアです。
フレイル予防の知識を学び、市内でフレイル予防の啓発活動などを実施しています。

イベントに関すること

フレイルの日啓発イベント

2027年2月1日（月）
14時～16時
フレイルサポーターがフレイル予防や元気の秘訣をお伝えし、参加者と一緒にその日から取り組めるフレイル予防を考えます。

フレイルサポーター養成講座

2027年2月8日（月）
10時～17時
フレイル予防について学び、地域でフレイル予防の大切さを伝えるフレイルサポーターの仲間になるための講座を開催します。

申込み方法などについては、裏面をご確認ください。

2026年10月30日発行

※ フレイルの日とは、「フ(2)レ(0)イ(1)ル」の語呂合わせから、2月1日に制定されました。
健康と要介護の中間状態である「フレイル」について、正しく理解し、予防の大切さを広める日です。

1 フレイルの日啓発イベント
～フレイルサポーターに聞こう！元気のヒミツ～

■ **日時** 2027年2月1日 月曜日 14時00分から16時00分まで

■ **場所** 立花南生涯学習プラザ 2階大会議室（栗山町2丁目25−28）

■ **対象** 尼崎市内に在住、在勤または在学している人

■ **タイムテーブル**
- イベントの趣旨、フレイルに関する説明
- フレイル予防の3本柱 「運動」に関する講話
- フレイル予防の3本柱 「栄養・口腔」に関する講話
- フレイル予防の3本柱 「社会参加」に関する講話
- 参加者のフレイル予防に関する疑問に対する質疑・応答

フレイルサポーターの声
・日中の活動量が増えたことで、食欲が増しよく食べるようになった
・新しい情報を知ることができ、友人と共有して、皆で健康に過ごせている
・栄養バランスを意識し、80歳を超えても外出を楽しめている



2 フレイルサポーター養成講座

■ **日時** 2027年2月8日 月曜日 10時00分から17時00分まで
※ 開始から終了まで全時間の参加が必要です。

■ **場所** 立花南生涯学習プラザ 3階ホール（栗山町2丁目25−28）

■ **対象** 尼崎市内に在住、在勤または在学しており、フレイルサポーターとして活動できる人

■ **タイムテーブル**
- イベントの趣旨、フレイルに関する講話
- サポーター活動に関する説明
- フレイル状態の測定（フレイルチェック）
- 先輩サポーターとの交流

上記掲載内容については、予告なく変更となる可能性がありますので、最新の情報や中止等については、右記二次元コードでご確認ください。
（2026年12月頃にイベント情報を掲載予定です。）

【 申込み・問合せ先（尼崎市 包括支援担当）】
電 話 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528