

尼崎市フレイルサポーター養成講座 のご案内

フレイルサポーターとは

加齢に伴い、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）
が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。東京大学高齢社会
総合研究機構（IOG）開発のプログラム「フレイルチェック会」の運
営や市内各地でのフレイル予防の啓発などを行います。



[会場] 小田南生涯学習プラザ 3階ホール(長洲中通 1-6-10)

[日時] 2026年2月24日(火)

10:00～17:00 (終日参加必須)

[定員] 先着 30人 [申込期限] 2月20日(金)まで

[申込先] 尼崎市 福祉局 福祉部 包括支援担当

電話：06-6489-6356 ファクス：06-6489-6528

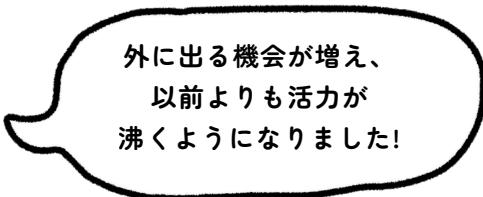
こんな方を募集しています!

- フレイルについて興味関心がある方（性別/年齢不問）
- フレイル予防の啓発活動を通じて社会貢献をしたい方
- 人とのコミュニケーションが好きな方
- 定期的に活動に参加できる方(市内で月に1~2回程度)

詳細は
こちら



尼崎市フレイルサポーター募集!



当日の予定

※内容は予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

- ・講義

「市民による、市民のためのフレイル予防
～フレイルサポーターとして何ができるのか～」
講師：尼崎市 フレイルトレーナー



- ・フレイルサポーターTシャツ受け渡し

- ・講義・実技

「フレイルチェックの実際」
先輩フレイルサポーターによるフレイルチェック
を実際に受けていただきます。



- ・先輩フレイルサポーターとの交流会

- ・感想共有・写真撮影

他。詳しい内容につきましては現在企画中です！

皆様のご応募お待ちしています！

※当イベントは、終日の参加が必須です。まずはご自身の予定をご確認の上、お申込みください。

尼崎市フレイルサポーター養成講座

【主催】尼崎市 包括支援担当

日時や内容などは変更する場合がございます。
最新の情報はホームページをご確認ください。

尼崎市 フレイルチェック

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/koreisya/kenko/1016396.html>

