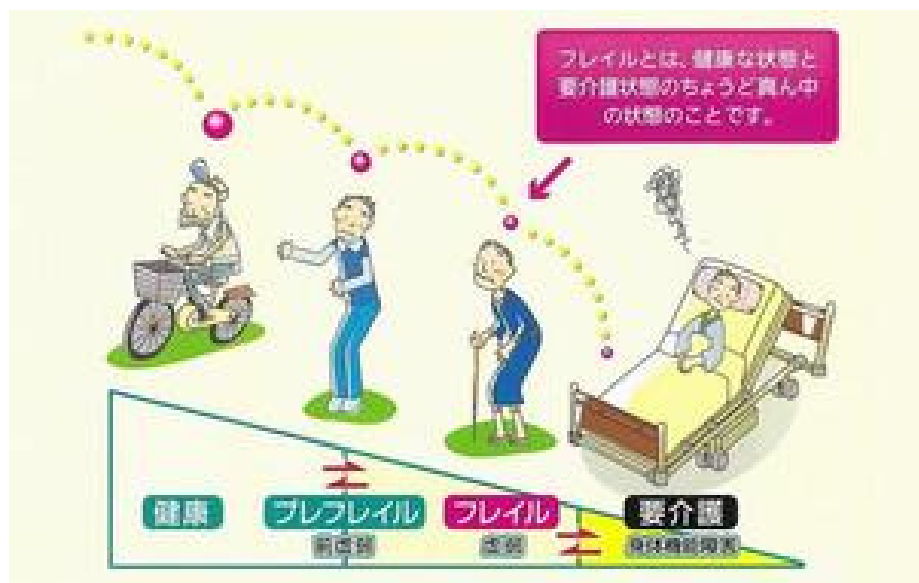


# 尼崎市フレイルサポーター養成講座 のご案内

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!



外に出る機会が増え、  
以前よりも活力が  
沸くようになりました!

## 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おります!**


※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>

