



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

フレイルサポーター養成講座 参加者大募集!!

フレイルサポーターと一緒に活動しませんか?

「フレイル」とは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことです。

フレイルサポーターは、フレイルの兆候があるかを知っていただくための「フレイルチェック会」や予防啓発などのボランティア活動を行っており、現在28名の登録があります。フレイルチェック会は、中央公民館、図書館、また、お住まいの地区の公民館でも実施が増えており、一緒に活動していただける方を募集しています。

フレイルサポーターの活動をすることで、地域貢献となるだけでなく、ご自身の健康寿命を延ばし、フレイルを予防できます!

養成講座は下記の日程で2日間の受講が必要です。参加をお待ちしています。



日時：11月27日(水) 9:00～16:00 (講義とフレイルチェックが受けられます)

11月28日(木) 13:00～16:00 (フレイルチェックの実践を練習します)

場所：中央公民館 3階 大会議室

※1日目の昼食は各自ご用意ください。(1時間休憩時間があります)

※フレイルチェックを受けていただくため、動きやすい服装でお越しください。

※素足で測定する機器がありますので、ストッキングの着用はさけてください。

今月の『通いの場』

お気軽にご参加ください♪ ※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ	てらカフェ	つなぐかふえ	カフェひだまり
日時 10月24日(木) 13:30～15:00 場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	日時 10月21日(月) 9:30～11:30 場所 正覺寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446	日時 10月26日(土) 9:30～11:00 場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費 100円) ☎27-1130	日時 10月4日(金) 11月1日(金) 13:30～14:30 場所 中央公民館 学習室2 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん	グラスアスカフェ	おれんじカフェ	かあさCafe
日時 10月5日(土) 11:30～13:30 11月3日(日) 9:30～11:30 場所 太陽キューヴ (丈六道173-1) (参加費 500円) ※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787 (宮川)	内容 座ったままでストレッチ 講師 別宮佳代子先生 日時 10月5日(土) 11月2日(土) 9:30～11:00 場所 いろどり (神戸204-5) (喫茶代 100円) ☎51-4847	日時 10月16日(水) 13:30～15:00 場所 神戸町社会福祉協議会 (デイサービスセンター内) (八条258-2) (参加費 100円) ☎28-0223	日時 10月20日(日) 9:00～12:00 場所 神戸168-1 (参加費 200円) ☎090-9180-0247 (馬淵) ※健康麻雀始めました
活きサボくらぶ II	気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。		
日時 10月3日(木)、10日(木)、17日(木)、31日(木)、11月7日(木) 13:30～15:00 場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です) ☎27-7774			

