

フレイルサポーター 養成講座



フレイルサポーター(5期生)を養成します。

フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態です。

毎日を元気に過ごすためのフレイル予防について学び、「フレイルサポーター」として市民に広める活動や、ご自身の健康づくり、生きがいづくりをしてみませんか？

- ◆日時 1日目:令和7年10月27日(月)
2日目:令和7年11月6日(木)
*両日ともに午後1時30分～3時30分
- ◆会場 笛吹市役所 保健福祉館 3階 健康増進室
- ◆定員 おおむね20人
- ◆対象 笛吹市に住民票があり、2日間受講できる方で、フレイルサポーターとしてフレイル予防講座等に協力できる方
- ◆講師 甲州リハビリテーション病院 理学療法士 磯野賢氏(フレイルトレーナー)
- ◆内容 フレイルについての講義、フレイルチェックの体験等
- ◆参加費 無料
- ◆申込 令和7年10月15日(水)までに、下記申込先までお申込みください
(氏名、年齢、住所、連絡先をお伝えください)
*後日こちらから通知を郵送します



フレイルサポーターのみなさん

私たちと一緒に楽しく活動しましょう♪

～申込・問合せ先～

笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当 保健師
☎055-261-1902
FAX055-262-1318