

第3期生



フレイルサポーター養成講座

フレイルとは

加齢とともに心身の機能が低下し、**健康と介護が必要になる状態の間**のことです。フレイルになっても予防することで元の自立した生活を取り戻すことが可能です。

みやこ町では、

住民主体の介護予防を目指しています。役場職員と一緒にその役割を担う一員として**フレイルサポーター**を募集しています。

社会参加をすることで自分のフレイル予防にもなっています。

日程	1回目	令和7年11月27日（木）10時～15時
	2回目	令和7年12月11日（木）13時半～15時
場所	みやこ町役場別館会議室2	
定員	20名	

※**予約制**となっておりますので希望される方は下記の間合せ先までご連絡ください。

活動風景



懐かしい人と再会したり、顔見知りができるのは楽しみになります。サポーター同士は仲良しです。

主にサロンで一緒に運動したり、フレイル測定をしています。



問合せ先：みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係 ☎ 32-3377