

いっしょに自分のためからはじめませんか？

第二期生

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。

介護が必要になると自立した生活に戻ることは難しいですが、フレイルは予防することで元の自立した生活を取り戻すことができます。

みやこ町では、町民同士でフレイル予防を行うために、スタッフとして活動するフレイルサポーターを募集しています。

日時：令和6年11月14日(木)

10:00～15:00

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、下記問合せ先までご連絡ください。

グループ
参加も
大歓迎！

～現在、活躍中のフレイルサポーターから一言～

他の市町村のフレイルサポーターに負けずに、高齢者が元気な町を目指して、楽しみながら活動しています。いっしょにどうですか？



サポーター同士でフレイル予防について勉強しながら、自分が認知症にならないように人と関わりを持って頑張ってます。



問合せ先：みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係 ☎32-3377