



令和8年度（第4期生） フレイルサポーター養成講座

今年もみやこ町のフレイル予防活動を、フレイルサポーター（1期生～3期生）と一緒に楽しく活動する第4期生を募集します。

和気あいあいの雰囲気の中、自分のペースで活動ができ、社会参加をすることで、自身のフレイル予防にもなっています。



1回目

令和8年11月26日（木）10時～15時

※12時～13時昼休憩

昼食を持参してください。（近くにセブンイレブンもあります）

2回目

令和8年12月10日（木）13時半～15時

場所

みやこ町役場別館会議室2

内容

1回目：フレイルについての講話及び測定等

2回目：測定器具を使って測定練習を実施

定員

15人（予約制、定員に達し次第、締切）

※測定の際に素足になりますので、ストッキングなどは避けて、着脱しやすく、動きやすい服装でおこしてください。

【問合せ・予約先】

みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係



0930-32-2516