

・ 第5期 ・

# フレイルサポーター 大募集！

一緒にフレイル予防してみませんか？

## “フレイル”とは？

「フレイル」とは健康な状態と介護の必要な状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。

早めはその兆候に気づき、日頃の生活を見直して行動を変えれば、進行を緩めたり改善したりすることができます。

板橋区では、区民の方を対象にフレイルチェック測定会を実施しています。

## フレイルサポーターの活動

- フレイルチェック測定会運営
- 定例会（測定会の打合せなど）
- フレイル予防関連イベントへの参加
- フレイル予防の学習・情報収集

など

## フレイルサポーターになるには？

フレイルサポーターになるためには、下記①②両方への参加が必須となります。

①事前説明会  
(A⑥いずれか1日)

②養成講座  
4月23日(水)

サポーターとして  
活動開始！

お申込み方法は裏面へ！



## ・ 事前説明会

日時 **A** 令和7年2月20日(木) 14:30~16:00

**B** 令和7年2月21日(金) 10:00~11:30

会場 板橋区立グリーンホール 2階ホール

対象 区内在住・在勤の50歳以上の方

定員 各日80名(申込順)



## ・ 申込方法

### はがき・FAXの場合

次の①~⑥を明記の上、下記発行元までお申込みください。※お電話でのお申込みはできません。

- ① フレイルサポーター事前説明会
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名・ふりがな
- ④ 生年月日・年齢
- ⑤ 電話・FAX番号
- ⑥ 希望日(第2希望まで)

### 電子申請の場合

下記の二次元コードを読み取り、申込フォームに必要事項をご入力の上、送信してください。



※お申込みを受け付け次第、区より案内通知をお送りします。

## ・ 会場案内

### 会場

板橋区立グリーンホール 2階ホール  
(板橋区栄町36-1)

### 定員

#### ● 東武東上線「大山」駅

北口から徒歩約5分

#### ● 都営三田線「板橋区役所前」駅

A3出口から徒歩約5分

※一般来場者の駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。



## シニア社会参画・社会貢献ニュース 第18号 【2025年1月発行】

発行：板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係  
〒173-8501 板橋区板橋二丁目66番1号  
電話：03-3579-2376 FAX:03-3579-4153  
Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

