

・ 第 6 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。

早めにその兆候に気づき、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

・ 事前説明会

日 時 令和8年2月25日（水）14:30～16:00

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）

●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。

対 象 区内在住・在勤の50歳以上の方で、裏面の表のA～Dすべてに参加できる方

定 員 100名（抽選）



お申込み方法は裏面へ！

フレイルサポーターになるには？

① 事前説明会参加
2月25日(水)

② 養成講座申込
(申込方法は事前説明会で
ご案内します)

③ 養成講座参加
4月22日(水)

養成講座に当選した方は、下表A～Dに参加してください。

	内容	日程	会場
A	フレイルサポーター養成講座 (定員20名・申込多数の場合は抽選)	4月22日(水)	グリーンホール601会議室
B	全体練習会	4月24日(金)	グリーンホール1階ホール
C	練習会(いずれか1日参加必須)	5月15日(金)	板橋地域センター(板橋3-14-15)
		5月20日(水)	前野ホール(前野町2-43-15)
		5月25日(月)	ロータスホール(坂下3-10-G-214)
D	フレイルチェック測定会	6月10日(水)	グリーンホール1階ホール

※養成講座受講後は、フレイルサポーターとしての活動となります。

・事前説明会 申込方法

はがき・FAXの場合

次の①～⑤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

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。



申込〆切：令和8年1月30日(金) ※〆切後に、区より案内通知をお送りします。

シニア社会参画・社会貢献ニュース 第20号 【2025年12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

