

住民主体の「通いの場」を  
立ち上げよう！

参加費無料

# フレイル予防サポーター 育成研修

加齢とともに心身が衰え、  
要介護状態に近づくことを  
フレイル(虚弱)といいます。



## 何を学ぶの？

通いの場を立ち上げることを目標に、プログラム体験・練習(運動、栄養、口腔等)やグループワークを通して、フレイル予防を地域住民に伝える具体的な方法を学びます。

## 研修後は何をするの？

「フレイル予防サポーター」(区民ボランティア)として地域で活動します。

例

住民主体の「通いの場(自主活動グループ)」の新規立ち上げ  
地域包括支援センター主催事業のボランティアなど

日程 令和6年6月5日～7月24日 水曜日【全8回】

14時～16時15分

会場 練馬区役所内 交流会場など  
練馬駅 徒歩7分

対象 練馬区民で講座の全日程に参加でき、  
「通いの場」等の自主的な活動を  
続ける意欲がある方

講師 株式会社ハイクラス  
佐伯京子氏、曲淵尚子氏ほか

定員 30名(抽選)

申込 区ホームページ  
または 電話で下記の  
高齢社会対策課介護予防係へ

申込期間 4月8日(月)  
～5月2日(木)

問合せ・申込み

練馬区高齢社会対策課介護予防係

TEL 03-5984-2094

	日程・会場	主な内容
第1回	6月5日(水) 20階 交流会場	・フレイル予防について ・通いの場の体験
第2回	6月12日(水) 石神井公園区民交流 センター(石神井公園 駅 徒歩1分)	・どんな通いの場をつくり たいか考えよう ・ゆる×らく体操の体験
第3回	6月19日(水) 20階 交流会場	・プログラムの体験
第4回	6月26日(水) 20階 交流会場	・体力測定の体験
第5回	7月3日(水) 勤労福祉会館 (大泉学園駅 徒歩3分)	・通いの場の計画を立てよう
第6回	7月10日(水) 地下 多目的会議室	・通いの場の実践に向けた 手順を考えよう
第7回	7月17日(水) 光が丘区民センター (光が丘駅直結)	・プログラムの練習
第8回	7月24日(水) 地下 多目的会議室	・行動宣言 ・修了式

内容は変更になる場合があります。