

介護予防サポーター限定！

フレイル予防サポーター養成講座 説明会

フレイルとは「加齢による虚弱」であり、フレイルの予防には食事・運動・社会参加が重要といわれています。

そこで本市では、平成31年度より、地域での自主活動の場の立ち上げ支援を行う「フレイル予防サポーター」の養成を始めます。

- 養成講座の事前説明会を行いますので、フレイル予防サポーターとして、ご自身はもちろん地域の皆さんを元気にする新たな活動を始めませんか？

日時 平成31年4月20日（土）
午前10：00～12：00

会場 市役所ワン・テン庁舎 大ホール

講演 フレイル予防サポーターになって
あなたも地域デビュー！

講師 東京都健康長寿医療センター研究所
社会科学系副所長 新開 省二 氏
NHK きょうの健康 などテレビ出演多数！

申込み・問い合わせ

平成31年4月15日（月）までに、電話にてお申込みください。

気仙沼市地域包括支援センター

電話 0226-22-6600 内線 418・419

フレイル予防サポーター養成講座は、裏面の日程で実施予定です。