



フレイル予防サポーター養成講座 ～ご案内～

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。

地域の皆さんを元気にする活動に興味がある方、ぜひご参加ください。



◆日時・会場

| | 日時 | 会場 |
|-----|-----------------|-------------------|
| 第1回 | 5月31日(金) 13:00～ | 市役所ワンテン庁舎 大ホール |
| 第2回 | 6月 1日(土) 10:00～ | 市役所ワンテン庁舎 大ホール |
| 第3回 | 6月21日(金) 13:00～ | 市民福祉センター やすらぎ(鹿折) |
| 第4回 | 6月22日(土) 10:00～ | 市役所ワンテン庁舎 大ホール |
| 第5回 | 7月12日(金) 13:00～ | 市民福祉センター やすらぎ(鹿折) |
| 第6回 | 7月13日(土) 10:00～ | 市民福祉センター やすらぎ(鹿折) |
| 第7回 | 8月30日(金) 13:00～ | 市役所ワンテン庁舎 大ホール |
| 第8回 | 8月31日(土) 10:00～ | 市民福祉センター やすらぎ(鹿折) |

◆対象

- ・地区等で講話が可能な方
- ・全8回の講座すべてに参加できる方



申込み・問い合わせ

平成31年5月24日(金)までに、電話にてお申込みください。

気仙沼市地域包括ケア推進課

電話 0226-22-6600

内線 418・419

