

住民主体の「通いの場」を
立ち上げよう！

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。



フレイルサポーター 育成研修

参加費無料

何を学ぶの？

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
 - はつらつシニアクラブ（高齢者の測定会）でのフレイルチェック

日程 令和4年6月2日～7月21日 木曜日（8日制）

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 練馬区民で研修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 東京都健康長寿医療センター研究所
佐伯京子、曲渕尚子氏ほか

定員 25名（抽選）

申込 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15日（金）
～5月6日（金）

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2日（木） 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9日（木） 20階 交流会場	・プログラムの体験 ・ゆる×らく体操の体験
第3回	6月16日（木） 勤労福祉会館 (大泉学園駅 徒歩3分)	・どんな通いの場をつくり たいか考えよう
第4回	6月23日（木） ココネリ (練馬駅 徒歩1分)	・フレイルチェック、体力 測定の体験
第5回	6月30日（木） 20階 交流会場	・プログラムの練習
第6回	7月7日（木） 石神井公園区民交流 センター(石神井公園 駅徒歩1分)	・通いの場の計画を立てよう
第7回	7月14日（木） 光が丘区民ホール (光が丘駅直結)	・通いの場の実践に向けた 手順を考えよう
第8回	7月21日（木） ココネリ	・行動宣言 ・修了式

内容は変更になる場合があります。新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止します。