

I期

出張型フレイルサポーター 養成研修会のご案内

フレイルは早めに気づき適切な対応を行う事で予防や回復に繋がります。
研修会では、フレイル・フレイル予防、気づきを得るためのフレイルチェックの
方法を学び、仙台市内全域で活躍するサポーターを養成します。
研修修了後は、**フレイルサポーター**として測定会等を通じ、フレイル予防の
普及啓発活動を行います。

日時

①令和8年6月23日(火)

10:00~16:00

②令和8年6月30日(火)

13:15~16:00

※両日ご参加ください

会場

仙台市シルバーセンター
(青葉区花京院1-3-2)

予備能力



プレフレイル
(前虚弱)



健康

フレイル(虚弱)

要介護

加 齢



フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下し虚弱になった状態を指します。サポートが必要な要介護状態と健康な状態の間を指します。

出張型フレイルサポーター養成研修会 I 期 開催要綱

日時	6月23日(火)	10:00~16:00	フレイル、フレイル予防に関する講義(約60分) フレイルチェックにおける測定方法の練習
	6月30日(火)	13:15~16:00	フレイルチェックにおける測定方法の演習
対象	<ul style="list-style-type: none"> 出張型フレイルサポーターとして市内全域での活動を希望する概ね65歳以上の市民15名 6月23日、6月30日の両日参加可能な方 		
会場	仙台市シルバーセンター 7階第1研修室 (青葉区花京院1-3-2)		
費用	無料		
申込	5月20日(水)10:00~ 電話受付 (先着順) ☎022-215-3194 いきいき健幸係 ・研修名・氏名・年齢・住所・電話番号をお伝えください。		



※お申込みいただいた個人情報は、仙台市及び当事業団にて適切に管理し、当研修会運営およびフレイルサポーター活動に関する連絡事項に使用いたします。

出張型の他にも住まいの地域で活動する地域型サポーターもございます。

以下の圏域にお住まいの方は地域型の養成研修にご参加ください。

日程については市ホームページをご確認ください。

実施地域：台原，岩切，燕沢，七郷，寺岡，高森，八乙女，

虹の丘・加茂地域包括支援センター圏域

養成研修日程は
こちらから↓



【問合せ】(公財)仙台市健康福祉事業団 いきいき健幸係

〒980-0013 仙台市青葉区花京院1-3-2 仙台市シルバーセンター3階

電話:022-215-3194(受付時間:土日・祝日を除く9:00~17:00)