富沢地域包括支援センター圏域

# フレイルサポーター養成を開始します！

地域活動のはじめの一歩を踏み出してみませんか？
アクティブシニア・ボランティアポイント制度の対象です◎

東京大学高齢社会総合研究機構飯島教授とフレイルサポーター

## フレイルサポーターとは？

フレイルチェック活動を通じて、フレイル予防について啓発活動を行う市民ボランティアです。
全国100以上の自治体で養成しており、仙台市では200名以上の方々が活躍しています。
活動することで自分自身が健康になれる、地域の人とのつながりが増える、地域の健康づくりに貢献ができるメリットがあります！

### ※フレイルとは

加齢により心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態をいいます。
早く気付いて適切な対応をすることで、健康な状態に戻ることができる時期といわれています。

## 養成研修スケジュール

### 市民講演会（希望者）

**9月1日（火）**
10時から12時

場所 シルバーセンター 1階交流ホール
（青葉区花京院1丁目3－2）

対象 どなたでも
✓フレイルについて学びたい
✓簡易チェックを体験してみたい
✓ご家族に勧めたい　など
年齢等を問いません。

※詳しくは裏面をご覧ください。
会場が異なりますので、ご注意ください。

### ❶ 座学研修（必修）

**9月18日（金）** または **9月30日（水）**
10時から12時　　10時から12時

※上記日程は、2回とも同じ内容での開催となります。
いずれかの日程でご参加ください。

### ❷ 実技研修（必修・応相談）

**9月30日（水）**
13時から16時（予定）

※筋肉量の測定をしますので、裸足になりやすい服装でお越しください。

場所 大野田コミュニティ・センター（太白区大野田5丁目23－5）

対象 富沢地域包括支援センター圏域にお住まいのおおむね65歳以上で、地域での活動に興味のある方
25名程度

申込・お問い合わせ

**富沢地域包括支援センター**
☎ 022(398)5960

主催：仙台市地域包括ケア推進課　☎022(214)8484

仙台市ホームページ
「フレイルサポーターを養成しています」▶▶▶

仙台市　住民同士で広げるフレイル予防　市民講演会

参加無料

# 健幸長寿のカギは “フレイル予防”

## ― 地域で取り組む健康づくりの輪 ―

アクティブシニア・ボランティアポイント制度
いぐすペイ付与対象

「いぐすペイ」特設ページ

フレイルサポーター養成について

市ホームページ

講師

**飯島　勝矢 氏**

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
東京大学未来ビジョン研究センター 教授

プロフィール：2016年から現職。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員など併任。フレイル予防、サルコペニア、在宅医療、地域包括ケアシステムなどをテーマに、老年医学分野の研究・教育などで活躍中。

- フレイル※予防の基本を学ぶ
- 簡易チェックを体験
- 地域の取組とつながりを知る

※フレイルとは：加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。
早く気付き適切な取組を行うことで、フレイル状態の予防や改善につながるとされています。

**日時**　令和8年 **9月1日（火）**
10:00～12:00（開場9:30）

**会場**　シルバーセンター 1階交流ホール
（仙台市青葉区花京院1丁目3－2）

**内容**
・講話
フレイル予防の基本や地域での取り組みについて
・クロストーク
飯島教授、フレイルサポーターらによるトークセッション

**申込方法**

■ 定員50名（先着順）

**8月6日（木）10時からオンラインで受付開始！**

右の二次元コードからお申込ください（氏名・お住まいの区・電話番号の入力が必要です）。

※地域型フレイルサポーターの方は、各地域包括支援センターにお申込ください。
出張型フレイルサポーターの方は、仙台市健康福祉事業団（☎215-3194）にお申込ください。

※駐車場の台数に限りがございますので、できるだけ公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。
※発熱（37.5度以上）や風邪のような症状がある場合は、ご来館をお控えいただきますようお願いいたします。

主催／仙台市　　お問い合わせ　健康福祉局地域包括ケア推進課　☎022-214-8484