

仲間と一緒に地域を元気にしよう！

6月コース

フレイルサポーター養成講座

大募集

フレイルサポーターを

フレイルサポーターは、地域の高齢者だけでなく、自身のフレイル予防にもつながるボランティア活動をしています！

フレイルサポーターになるための養成講座を、下の日程で開催します。ご参加お待ちしております。



日時

6月5日、12日、19日 全3回（いずれも木曜日）
14:00～16:00（全ての回）

場所

地域医療センター 2F講堂

対象者

市内在住もしくは市内在勤でフレイルチェックに、ボランティア（無償）として定期的に参加できる方

募集人数

20人（先着順）

受講後、フレイルサポーターとして月1～2回行うフレイルチェックへの参加など、ボランティア活動をしていただきます。フレイルチェックやサポーターの活動などの詳細は裏面をご覧ください。

フレイルサポーター養成講座の詳細はこちらへ→



応募方法

お電話、もしくはウェブサイトからご応募ください。（6/4まで）

☎ 0467-81-7163

（担当：高齢福祉課）

🌐 申込みフォームのQRコード↓



担当 茅ヶ崎市高齢福祉課 相談支援担当

「フレイル」って知っていますか!?



フレイルサポーターは 仲間とともにフレイルチェック をしています!

フレイルチェックとは?

フレイルチェックの詳細はこちらへ→



茅ヶ崎市では、地域の高齢者がフレイルの進行を調べることができる、
測定会としてフレイルチェックを年**13**回、市内各所で実施しています。

フレイルサポーターは、フレイルチェックで**参加者へのサポート、測定**等をしています。
フレイルチェックを通じて、高齢者にフレイルを知ってもらう活動をしています。

サポーターの活動紹介

①月1~2回実施するフレイルチェックの参加。

教室の運営や参加者へのサポート、測定をしています。

②フレイル関連のイベントへの参加。

市主催のフレイルに関するイベントに参加してフレイルの測定やフレイルの周知活動をしています

③県内の他自治体や全国のサポーターとつながる交流会への参加。

市外のサポーターさんと交流し、フレイル予防を推進する仲間づくりをしています。



フレイルチェックの様子



そよら湘南茅ヶ崎でのイベントの様子



県内のサポーターとの交流会の様子

(お申込み・お問い合わせ先)

茅ヶ崎市高齢福祉課 相談支援担当 ☎ 81-7163