

参加無料

鷲ヶ峯地域包括支援センター 第4期

フレイル予防 サポーター 養成講座



フレイル予防サポーターとは、フレイル（虚弱）を予防するための知識を身につけ、各地域で開催している「フレイルチェック会」にて参加者の身体測定など地域包括支援センターと一緒に活動をしながら、ご自身の健康寿命の延伸にも活用する意識を持って、フレイル予防を地域に広めていく方の事です。
好評につき、今回で第4期となり30人以上のサポーターが誕生しています。皆様のご参加お待ちしております。

本講座は**全3回**開催で、時間は各日**10:00～12:00** 場所は**菅生こども文化センター**にて開催します。費用は**無料**。対象者は**どなたでも**。
定員は**15名**（先着順）。申込みは**下記連絡先までお電話**ください。

9/30
(火)

お口のフレイル予防
について

講師：歯科衛生士 細谷 秀子氏

10/7
(火)

運動講話
フレイルチェック

講師：鷲ヶ峯地域包括
支援センター

10/14
(火)

栄養について

講師：宮前区地域みまもり
支援センター 管理栄養士

※参加される方は、動きやすい服装で上履き・水分はご持参ください。

申し込みは
こちらに

お電話を
ください

鷲ヶ峯地域包括支援センター

川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

TEL : 044-978-2724



フレイル予防サポーターの 活動事例

レインボー



令和6年に養成講座（第3期）を受講したサポーターが中心となり結成した、介護予防を普及啓発するグループの『レインボー』は、蔵敷こども文化センターにて月に1度活動しています。毎月第3月曜日に活動し、認知症予防運動や脳トレなどの習得をしてセミナーなどを通して地域の皆様に普及・啓発を行っております。

9月は、9月8日10:00から蔵敷こども文化センターにて、「モルック」を実施します。ご興味ある方は鷲ヶ峯地域包括支援センターへお申込みください。※モルックとはフィンランド発祥の投擲競技です。木の棒（モルック）を投げて数字が書かれた12本のピンを倒し、倒れ方によって得点を競います。



フレイルチェック会の様子



活動の様子

カフェこもれび

養成講座を受講したサポーターの中で出てきた「地域に気軽に参加できるコミュニティカフェがあったらいいな」という想いを端にして令和6年4月から『カフェこもれび』がスタートしました。

運営などはフレイル予防サポーターが中心となり、菅生こども文化センターで毎月第3金曜日 10:00~12:00の時間でコミュニティカフェを開催します。お茶やコーヒー以外にも、折り紙などの手作業やご近所の方のフルート演奏などもあり、誰でも気軽に参加できます。是非、一度お越しください。



『カフェこもれび』

講座会場案内

川崎市営バス

バス停「菅生三丁目」下車

徒歩4分

・介護老人福祉施設鷲ヶ峯の
とりにある建物です。



お待ち
しています

