

フレイルサポーターを知ろう

フレイルサポーターとは虚弱を意味するフレイルを予防するため、フレイルチェックをはじめとした健康長寿のまちづくり活動を行う市民ボランティア団体です。コロナ禍でフレイルになってしまった高齢者の方が増え、今地域での担い手の必要性が求められています。フレイルサポーターとしての活動は自身のフレイル予防にも繋がるなど、心身の面でも効果的であるとされています。この講座では、フレイルサポーターとして必要な知識や技能を体系的に学んでいきます。



第1回「フレイルサポーターとは」

日時：令和7年1月13日（月）14：00～15：30

フレイルに関する説明やフレイルチェック、日常生活で気を付けるべきポイントのほか啓発活動等、フレイルサポーターの活動を紹介していきます。

第2回「フレイルチェックを体験してみよう」

日時：令和7年1月27日（月）14：00～15：30

機器等を使用し実際行っているフレイルチェックの体験をしながら、フレイルサポーターの活動を体験します。

講師：笛吹市フレイルサポーター

（笛吹市役所 保健福祉部 長寿支援課 長寿支援担当 保健師）

場所：山梨県生涯学習推進センター交流室

対象・定員：フレイルサポーターに関心があり、
全2回に参加できる方20名

持ち物：筆記用具

服装：動きやすい服装（靴下を脱ぎやすくするため）

申込締切：令和7年1月5日（日）まで

★受講料：無料（要事前申込み）

★申込み：電話・メール・HP のいずれかの方法

※受講を希望される方は事前学習として
「ボランティア基礎講座」へご参加ください。
（詳細は裏面をご覧ください。）

※事前の申込みをお願いいたします。
当日の飛び込み参加はできません。



キャンパスネット
やまなし主催講座



「ボランティア基礎講座」のご案内

「フレイルサポーターを知ろう」受講希望の方はこの講座の受講をお願いします！

この講座は本講座を受講される前にボランティアが必要とされる現在の社会状況をふまえて、活動に取り組むことの社会的意義や自らのやりがいづくりなどについて学ぶ事前学習の機会です。趣旨をご理解いただき、必ず受講ください。

生涯学習成果活用講座「ボランティア基礎講座」

講師：高木寛之氏（山梨県立大学人間福祉学部教授）

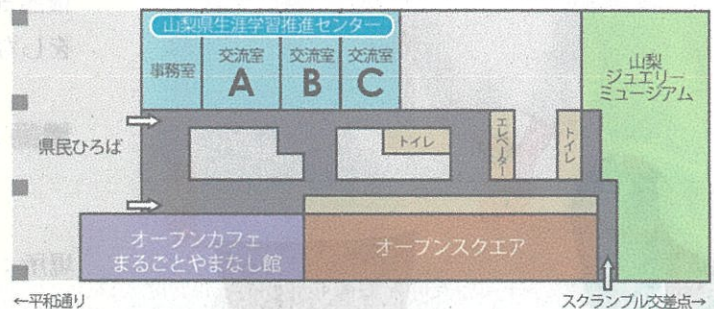
- 日時：12月3日（火）14：00～15：30
- 会場：山梨県生涯学習推進センター交流室
- 対象：県民、「フレイルサポーターを知ろう」受講希望者
- 定員：50名（要事前申込み）



《山梨県生涯学習推進センター会場》



防災新館1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館1階
山梨県甲府市丸の内1-6-1（JR甲府駅南口より徒歩5分）
- 有料駐車場完備
受講者は1時間無料。以降は自己負担（30分ごとに150円）
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります
- 駐輪場は防災新館南側道路向いにごさいます