

# 高齢者の元気をサポートする フレイルサポーターになりませんか？



「フレイル」とは、加齢に伴い筋力や心身の活動が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態です。

フレイルの予防やフレイルになっても健康な状態に戻るには、「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。

越前市では自分の状態を知るために、年に2回フレイルチェックを実施しています。

「フレイルサポーター」はフレイル予防を広めたり、フレイルチェック（簡易な測定）を行ったりするボランティアです。

## フレイルサポーター養成講座

と き：10月4日（金）

9：00～16：00

ところ：市民プラザたけふ 多目的室1

### 【活動内容】

フレイルチェックでの測定等、フレイル予防を広めるボランティアとして協力をお願いします。

応募締切：9月30日（月）

応募方法：お電話にてお申込みください。

長寿福祉課 22-3784