

・ 第 5 期 ・

フレイルサポーター 大募集！

一緒にフレイル予防してみませんか？

“フレイル”とは？

「フレイル」とは健康な状態と介護の必要な状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。

早めにその兆候に気づき、日頃の生活を見直して行動を変えれば、進行を緩めたり改善したりすることができます。

板橋区では、区民の方を対象にフレイルチェック測定会を実施しています。

フレイルサポーターの活動

- フレイルチェック測定会運営
- 定例会（測定会の打合せなど）
- フレイル予防関連イベントへの参加
- フレイル予防の学習・情報収集

など

フレイルサポーターになるには？

フレイルサポーターになるためには、下記①②両方への参加が必須となります。

①事前説明会
(A⑥いずれか1日)

②養成講座
4月23日(水)

サポーターとして
活動開始！

お申込み方法は裏面へ！

・ 事前説明会

日 時

A 令和 7 年 2 月 20 日（木） 14:30～16:00

B 令和 7 年 2 月 21 日（金） 10:00～11:30

会 場

板橋区立グリーンホール 2 階ホール

対 象

区内在住・在勤の 50 歳以上の方

定 員

各日 80 名（申込順）



・ 申込方法

はがき・FAXの場合

次の①～⑥を明記の上、下記発行元までお申込みください。※お電話でのお申込みはできません。

- ① フレイルサポーター事前説明会
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名・ふりがな
- ④ 生年月日・年齢
- ⑤ 電話・FAX 番号
- ⑥ 希望日（第 2 希望まで）

電子申請の場合

下記の二次元コードを読み取り、申込フォームに必要事項をご入力の上、送信してください。



※お申込みを受け付け次第、区より案内通知をお送りします。

・ 会場案内

会 場

板橋区立グリーンホール 2 階ホール
（板橋区栄町 36-1）

アクセス

●東武東上線「大山」駅

北口から徒歩約 5 分

●都営三田線「板橋区役所前」駅

A3 出口から徒歩約 5 分

※一般来場者の駐車スペースはありませんので、公共交通機関をご利用ください。



シニア社会参画・社会貢献ニュース 第 18 号 【2025 年 1 月発行】

発行：板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目 66 番 1 号

電話：03-3579-2376 FAX:03-3579-4153

Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

