

# 第4期

# フレイルサポーター大募集!

## “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。  
早めはその兆候に気づき、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（測定会準備など）
- フレイル予防の学習・情報収集
- イベント参加
- サポーター通信「ひまわり便り」の発行など



▼フレイルチェック測定会の様子



## フレイルサポーターになるまで

①事前説明会  
(下記①②いずれか1日)

フレイルサポーターになるためには、①、②両方への参加が必須となります。

②養成講座  
令和6年4月15日(月)

正式に  
サポーターとして  
活動開始!



## 事前説明会 日程・会場

### 【日時】

① 令和6年2月7日(水) 14:30 ~ 16:00

② 令和6年2月8日(木) 10:00 ~ 11:30

【会場】板橋区立グリーンホール 1階ホール

【対象】区内在住・在勤の50歳以上の方

お申込み方法などの詳細は区ホームページ、広報いたばし(12月2日号)をご確認ください。

フレイルサポーター



▲板橋区ホームページ

## シニア社会参画・社会貢献ニュース 第16号【2023年12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



板橋区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。