

皆で健康になろう！
あなたもボランティア活動を始めてみませんか？

地域の皆とのつながりの場
自身の健康作りの場
となっています。
(運動指導員からのメッセージ)

仲間と一緒に楽しく！
フレイル※¹予防



※1:年齢とともに心身の機能が低下し、健康な状態から介護の必要性が高くなっている状態のこと

令和6年度

転倒骨折予防体操指導員 & なかいフレイルサポーター養成講座

介護予防プログラムのボランティアを養成する講座です。

日程

1月14日(火) 14:00~16:00
1月21日(火) 13:30~15:30
1月28日(火) 14:00~16:00
2月 5日(水) 9:30~11:30
2月13日(木) 9:30~11:30
2月19日(水) 14:00~16:00

※参加が難しい日程がありましたらご相談ください。
※プログラムの内容は裏面をご参照ください。

場所

中井町保健福祉センター
3階 集会室 他

受講料

無料

申し込み締め切り

1月8日(水)

お申込み
お問い合わせ先

中井町健康課高齢介護班 (担当:前原・荒井)

0465-81-5546

受付時間8:30~17:15土日祝除く **裏面もご覧ください**

○対象 町内在住でボランティア活動に興味・関心のある
18歳以上の方

○定員 10名程度

○持ち物 水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

※運動ができる服装(スカート不可)・靴でご参加ください。
室内履きは不要です。

☀️ 内容等(予定) ☀️

☆転倒骨折予防体操指導員養成講座（1日目から4日目）

講師：健康運動指導士 高垣勝勅 先生 他

内容：転倒骨折予防体操「こゆるぎ体操」の習得、
体力・身体機能の測定法、歯及び口腔機能について、
栄養の基礎、など

☆なかいフレイルサポーター養成講座（5日目、6日目）

講師：上級フレイルトレーナー 露木昭彰 先生

内容：フレイル予防に関する基礎知識、
フレイルチェックの測定手技の習得、など

【お申し込み】

窓口、電話、ホームページお問い合わせフォームより

〈窓口〉中井町健康課 高齢介護班 前原・荒井

〈電話〉0465-81-5546

〈問合せフォーム〉



問合せフォーム

中井町ホームページ→医療・健康・福祉→高齢福祉・介護→

募集！転倒骨折予防体操指導員&なかいフレイルサポーター→問合せフォーム