

組回覧

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。
(体操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7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

転倒骨折予防体操指導員養成講座

- ① 2月17日 (火) ② 2月26日 (木)
③ 3月 3日 (火) ④ 3月 5日 (木)

フレイルサポーター養成講座

- ⑤ 3月10日 (火) ⑥ 3月12日 (木)

いずれの日程も 9:30~11:30

※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

2月12日 (木)

お申込み
お問い合わせ先

中井町健康課高齢介護班 (担当:荒井・稻葉)

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 高垣勝勲 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、
フレイルチェック測定手技の習得、など

【お申し込み】

窓口、電話、ホームページ問い合わせフォームより

〈窓口〉中井町健康課 高齢介護班 荒井・稻葉

〈電話〉0465-81-5546

〈問い合わせフォーム〉

中井町ホームページID「2030」のページ下部申込フォーム
または、右記QRコードより申込



問い合わせフォーム