

# あなたの元気がみんなの元気に！



フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。  
早く気づいて予防することで**状態の維持・改善**が期待できます。

連続  
講座

先着  
20名

受付期間  
4/11  
～ 5/20

## かいご予防サポーター養成講座

**日時** 5/23、5/30、6/6、6/13、6/27 いずれも金曜日 全5回  
各回とも 13:30～16:00

**対象** 南区内にお住まいの方（原則全ての回に出席できる方）

**内容** 介護予防の知識、ボランティア活動の実践など（詳細は裏面）

**場所** 南区役所 7階会議室（浦舟町2-33）

**申込み・問合せ** 南区役所高齢・障害支援課 電話 341-1140

詳細はこちら！ ▶▶



お申込みはこちら！ ▶▶



裏へ

# 令和7年度 かいご予防サポーター養成講座 日程

受講後はかいご予防サポーターとして登録することができます

日 程	内 容
① 5月23日（金）	かいご予防サポーターの活動紹介 フレイルとその対策を知ろう！（栄養）
② 5月30日（金）	フレイルとその対策を知ろう！（お口の健康） みなみフレイル予防健診（※）の体験
③ 6月6日（金）	みなみフレイル予防健診（※）の習得 フレイル予防をみんなに伝えてみよう
④ 6月13日（金）	運動で認知症予防！脳トレウォーキングの体験 講師：運動講師 高垣茂子氏
⑤ 6月27日（金）	脳トレウォーキンググループでの活動に向けて 講師：運動講師 高垣茂子氏

※ みなみフレイル予防健診（介護予防健診）では、生活の様子を振り返る「フレイルチェックシート」と「3つの体力測定」を行い、運動や認知機能等の機能低下の恐れがある“**フレイルのサイン**”を早期に見つけ、予防の取組をお伝えしています。

## かいご予防サポーターの役割とは？

- みなみフレイル予防健診（※）の運営
- 地域の通いの場での支援（脳トレウォーキング等）
- フレイル予防（介護予防）に関する知識の普及啓発

- 人の役に立ちたい！
- 自分も健康になりたい！
- 無理なく自分のペースで活動したい！

こんな方におススメ！

♪南区独自のボランティアです♪

## 活動中の方の声

人との**出会い**  
ができた！

参加者に  
**感謝**された！



**笑顔**が  
多くなった！

**自分の健康**に  
気をつけるようになった！

**健康の知識**  
が増えた！