

あなたの元気がみんなの元気に！



令和8年度

# かigo予防サポーター 養成講座

先着20名

フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です

かigo予防サポーターは  
地域で介護予防を推進する南区独自のボランティアです

連続講座 全5回

受付期間 4/13~5/12

**日時** 5/15、5/29、6/5、6/19、6/26 いずれも金曜日  
13:30~15:45 (6/19、6/26は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

**場所** 南区役所1階 多目的ホール

申込み・問合せ 南区役所高齢・障害支援課

電話 045-341-1140



↑ 詳細は  
こちらから



↑ お申込みは  
こちらから



詳細は裏面を  
ご覧ください

# 令和8年度 かいご予防サポーター養成講座 日程

日程	内容 (変更の可能性あります)
5月15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)
5月29日 (金)	フレイルとその対策を知ろう！(お口の健康) フレイル予防をみんなに伝えてみよう
6月 5日 (金)	みなみフレイル予防健診(※)の習得
6月19日 (金)	運動で認知症予防！脳トレウォーキングの体験 講師：高垣 茂子氏 (健康運動指導士)
6月26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：高垣 茂子氏 (健康運動指導士)

(※) みなみフレイル予防健診(介護予防健診)は、フレイルチェックと3つの体力測定(握力、5m歩行、片足立ち)を行います。運動や認知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

## こんな方におすすめ★

- 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！

## 活動中の方の声

人との **出会い**が  
できた！

**笑顔**が  
多くなった！

**健康の知識**が  
増えた！

**自分の健康**に  
気を付ける  
ようになった！

**参加者に**  
**感謝**された！

