

フレイルサポーター養成講座

自分のため、地域のためにフレイル予防を推進する
「台東区フレイルサポーター」ボランティアになりませんか？

開催日時

1日目:10月7日(火)
13:00~16:00
2日目:10月27日(月)
13:00~15:30

※全2日間参加必須



「フレイルサポーター」とは？

フレイル予防を広める活動として、
フレイルチェックの運営などを行っています。

「フレイルチェック」とは？

生活習慣の振り返りや体力測定を行い、
自分自身がフレイルかどうか確認する
場です。

対象

修了後、ボランティアとしてフレイル予防
活動に参加できる区内在住・在勤の方

定員

40名(予約制・先着順)

会場

台東区役所10階 大会議室

申込方法

電話・電子申請
申込期間8/19(火)~9/30(火)まで

申込先

高齢福祉課 介護予防担当



▲フレイルサポーター
に関する区公式HP



▲電子申請先

03-5246-1295