

地域活動・ボランティア活動に参加したい方へ

フレイルサポーター

フレイル状態の早期発見・予防のために、質問票と測定機器で心身の状態を測定する「フレイルチェック」の運営や、フレイル予防の啓発等の活動を行います。

主な活動場所

- フレイルチェック 実施会場(全7会場)
※詳しくは8ページ参照

- 各地域における自主活動

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲フレイルサポーターの活動



ころばぬ先の健康体操サポーター

台東区独自の転倒予防体操「ころばぬ先の健康体操」を地域で教え広めるために、同体操を学ぶための「ふれあい介護予防教室」や、地域の自主グループにおいて、一般参加者への指導・アドバイス等を行います。

主な活動場所

- ふれあい介護予防教室 実施会場(全7会場)
※詳しくは4ページ参照

- 各地域における自主活動

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲ころばぬ先の健康体操サポーター募集



地域指導員

健康遊具を使った運動習慣の普及・定着のために、4つの健康遊具による運動方法を学ぶための「うんどう教室」において、一般参加者への体操指導・アドバイス等を行います。

主な活動場所

- うんどう教室 実施会場(全2会場)
※詳しくは5ページ参照

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲地域指導員募集

