

市内全体で 10 地区限定 先着順

坂井市フレイルサポーターによる

サポーター養成講座を受講し、フレイル予防の大切さを広め健康づくりの担い手として活動している市民の方々です！

# フレイル予防講座開催サロン 募集！

坂井市フレイルサポーターがフレイル予防について楽しくお

話します。簡単なフレイルチェックの体験もできます。

講座を聞いて、フレイル予防に取り組みましょう。



## フレイル予防から始まる健康づくり

フレイルとは、英語で Frailty（虚弱）といい、介護が必要になる手前の少し弱った時期を言います。特に、75 歳以上の多くは、フレイル期を経て、介護状態にすすみます。

簡単フレイルチェック  
も体験できますよ！

### フレイル予防の 3 原則を学ぼう！

1. しっかり噛んで、よく食べる
2. 運動をする
3. 社会参加をする

### 今、フレイル予防が注目されています！

健康な状態を維持するため、早めに予防に取り組むとことでフレイルの兆候に気づき、介護予防につながります！

#### 【講座開催の流れ】

- ①希望日を社協サロン担当者または坂井市役所 高齢福祉課に連絡する  
※社協サロン担当者へご依頼の場合には、社協と市で日程を調整します。  
※準備の都合上、開催希望月の 2 か月前の月末迄にお申し込みください。
- ②日程が決まったら、フレイル予防出前講座申込書を坂井市役所 高齢福祉課に提出。
- ③講座開催
- ④実施報告書を高齢福祉課に提出。

【費用】 無料

【時間】 30 分～60 分程度

※ 各自筆記用具の準備をお願いします。

#### ★お申込期限について★

例えば 7/20 開催の場合…

5/31 迄の申し込みで講座開催  
とさせていただきます。

お問合せ先：坂井市役所 高齢福祉課 ☎ 50-3040 FAX 68-0324

〒919-0592 坂井市坂井町下新庄 1-1