

いきいき元気サポーター養成講座

いきいき百歳体操（椅子に座って行う筋力体操）やフレイルチェック（体力測定、問診）について学び、地域での介護予防活動をサポートしていただける方を養成する講座を開催します。介護予防、地域活動にご興味がある方、ぜひご参加ください。

※フレイルとは、年齢を重ねるにつれ、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

- 日時** 令和7年10月24日（金）、10月31日（金）、11月7日（金）
9時30分～12時30分（受付9時15分から）
- 場所** 福井市健康管理センター 1階 ホール（福井市城東4丁目14-30）
- 内容** <1日目>サポーターの地域での役割、フレイルチェックの体験
<2日目>運動の効果について、いきいき百歳体操の体験
<3日目>フレイルチェックの練習（修了証をお渡しします）
※全3日間の講座のすべての参加をお願いします。
- 講師** ・フレイルトレーナー（理学療法士） 細川 昌樹 氏
・いきいき元気サポーター
- 定員** 15名（先着順）
- 申込** 令和7年10月1日（水）から電話で申込受付（先着順）
- 持ち物** 飲み物、タオル（会場は土足禁止のため、必要な方は上履きをご持参ください）
- その他** 測定等があるため、動きやすく、裸足になりやすい服装で参加してください。



【お申し込み先】 福井市地域包括ケア推進課 TEL 20-5400