

みんなで楽しく！厚木市を元気にしませんか？



新メンバー大募集！！！！

フレイルサポーター 養成講座

厚木市では、フレイルチェックをはじめとする健康づくりの担い手になる「フレイルサポーター」を募集しています。

ご自身の健康維持やボランティア活動にご興味のある方のご参加をお待ちしています。

日時

【1日目/講義】10月 6日(火)

【2日目/実技】10月13日(火)

14:00～16:00

※
2日間
参加必須

サポーター活動に必要な技術を学びます！

場所

あつぎ市民交流プラザ
(アミューあつぎ内)

【1日目】6階ルーム603

【2日目】7階アミュースタジオ

対象

フレイルサポーター(ボランティア)
として定期的に活動できる方

定員

20名(先着順)

「フレイル」って？

「フレイル」とは健康な状態と介護が必要な状態の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。

早めにフレイルの兆候に気づき、日常生活を見直すなどの対処をすれば、進行を抑制したり、改善したりすることができます。

厚木市では、市民の方を対象にフレイルチェックを実施しています。

フレイルサポーターって何するの？

フレイルサポーターは、フレイルチェックでの各測定や運営、フレイル予防を地域で広めるための活動を行っています。

(サポーターになるために特別な経験や資格は必要ありません。)

本講座受講後、サポーターとして
活動開始！

サポーター活動の様子

▼ 楽しくフレイルチェックを行っています！



▲ 他市町村のサポーターと情報交換

筋肉量が低下していないか、手足の筋肉量を計測します。



フレイル予防のポイントを説明します。



フレイルサポーター に聞いてみました！



サポーター歴7年目
Oさん

サポーターとしてのやりがいを教えてください。

活動は社会貢献だけでなく、自分のためにもなっています。
フレイルサポーターとして得た知識は、普段の生活に大いに役立っています。

サポーターになって良かったことは？

「楽しかった、来てよかった」と言われると嬉しいです。
自分よりもご年配の方が、楽しんで参加されている姿を見ると励みになります。

サポーターになろうと思ったきっかけは？

他の自治体でも同じような活動を長くしていました。
自分の勉強のためだけでなく、誰かの役に立つボランティアをしたいと思い、参加させていただきました。



サポーター歴9年目
Tさん



サポーター歴2年目
Tさん

**ボランティアが初めての方でも大丈夫！
あなたも一緒にフレイルサポーターをやってみませんか？**

申込方法

窓口、電話またはハガキに講座名、〒住所、氏名、電話番号、生年月日を書き、お申込みください。(先着順)

申込締切: 令和8年9月11日(金)必着

※締切後、市より案内通知をお送りします。



サポーター活動、
フレイルについて
もう少し詳しく☺

厚木市
ホームページ



お申込み・お問合せ

厚木市 地域包括ケア推進課

〒243-8511 厚木市中町3-17-17

電話 046-225-2388