



フレイル予防ローラ

# 第4期生募集案内

## “フレイル予防”のボランティア

# 福山市フレイルサポーター

### として一緒に活動しませんか？

福山市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らすことができる「健康長寿社会 福山」の実現のため、フレイル予防に取り組んでいます。

### ◆『フレイルサポーター』とは

- ・高齢者がフレイル予防に取り組むことができるように応援する **ボランティア** です。
- ・市内全域で実施する **フレイルチェック会** を運営します。

### ◆フレイルチェック会とは

- ・運動や口腔機能などに関する質問票
- ・手足の筋肉量、滑舌などの測定
- ・参加者との交流
- ・フレイル予防のポイント紹介 など

フレイルサポーターの  
活動内容を紹介！



回復できる！



フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻すことができます。



日時・内容

8月24日(月)、9月11日(金)、10月7日(水)、11月4日(水)  
 時間はいずれも午後を予定  
 ※別日にフレイルチェック会の見学(1回)・実施(1回)があります。  
 フレイルサポーターの役割とフレイル予防について等の講義、  
 フレイルチェック会の計測についての研修、  
 フレイルチェック会見学と実施



【申込期間】2026年(令和8年)6月1日(月)～6月30日(火) ※必着

※受講決定者には、講座案内を7月下旬に郵送します。

【対象】フレイル予防の取組に熱意と関心があり、  
 講座修了後、**月2回程度、市内全域で実施する  
 フレイルチェック会に出席できる人**

【受講料】無料

【申込方法】申し込みフォームまたは電話にて  
 お申し込みください。

申し込みフォーム  
 はこちらから



### 【問合せ・申込先】

福山市 保健福祉局 保健部 健康推進課  
 電話:084-928-3421

# 福山すこやかセンター 会場案内



駐車場の詳細は  
こちらから



※第2駐車場は、2026年10月以降使用できません。