

参加費
無料

「通いの場」

立ち上げませんか？

～フレイル予防サポーター育成研修～

運営を手伝いたい方、生かしたい特技のある方も大歓迎です！

日程 令和8年5月19日～7月7日 火曜日（全8回）
14時00分～16時30分

対象 全日程に参加できる区民

講師 合同会社ワンブリッジ、佐伯京子氏、曲渕尚子氏ほか

定員 30名（抽選）

申込 3月27日（金）までに右のQRから区ホームページ
または下記申込み先へ電話



第5回（6/16）
大泉北地域集会所

第2回（5/26）
男女共同参画センターえーる

第3回（6/2）
第8回（7/7）
東大泉中央地域集会所

第1回（5/19）
第6回（6/2）
勤労福祉会館

第4回（6/9）
第7回（6/30）
上石神井南地域集会所

加齢とともに
心身が衰え、
要介護状態に
近づくことを
フレイル（虚弱）
といいます



「通いの場（自主活動グループ）」の新規立ち上げを目標に、
通いの場を想定してフレイル予防のエッセンスを加えた運動・栄養・口腔等
のプログラムをグループワーク形式で体験・練習します。詳しくは裏面へ

【問合せ・申込み】練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎03-5984-2094

日程・会場・主な内容	
第1回 5月19日	於：勤労福祉会館（東大泉 5-40-36） オリエンテーション グループワーク：自己紹介 講義：通いの場・フレイルってなに？
第2回 5月26日	於：男女共同参画センターえーる（石神井町 8-1-10） グループワーク：どんな時にフレイル予防は必要だろう プログラム体験：運動（ゆる×らく体操）
第3回 6月2日	於：東大泉中央地域集会所（東大泉 3-18-9） グループワーク：通いの場で自分がやりたいこと プログラム体験：運動（“ちょい足し”しよう ストレッチ・筋トレ）
第4回 6月9日	於：上石神井南地域集会所（上石神井 1-6-16） グループワーク：どんな通いの場にしたいか考えよう（内容・場所・頻度など） プログラム体験：栄養（食べポチェック・会食会を開こう！） 講義：修了生からのお話し、質問してみよう
第5回 6月16日	於：大泉北地域集会所（大泉学園町 4-21-1） グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その1） プログラム体験：運動（筋トレ・ストレッチ）栄養（先週のお食事を振り返る） 口腔（ねりま・お口すっきり体操）
第6回 6月23日	於：勤労福祉会館 グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その2） プログラム体験：栄養（食生活のコーディネート・手ばかり） 運動（ゲーム体操）
第7回 6月30日	於：上石神井南地域集会所 グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その3） プログラム体験：口腔（ねりま・お口すっきり体操） 運動（ストレッチ、ゲーム体操）
第8回 7月7日	於：東大泉中央地域集会所 グループワーク：こんな通いの場にしたい、行動宣言 修了証授与

内容は変更になる場合があります