フレイル予防事業　～令和8年度フレイルサポーター養成研修～

10月5日（月）～6日（火）の2日間にわたり、講師に吉田フレイルトレーナーを迎え、講義と実技研修を行いました。今回の研修で新たに6名の方がフレイルサポーターとなりました。サポーターによるフレイルチェックも実施しておりますので、ご希望の方はご連絡くださいませ。健康長寿を目指してみんなでフレイル予防に取り組んでいきましょう！













STOP フレイル

フレイル予防に関する相談・お問い合わせ先

那賀町社会福祉協議会　64−0026

フレイルサポーター連絡会　ハツラッツ体験会＆吹き矢体験会



9月17日（木）、ハツラッツ体験会へ参加するために高知県仁淀川町へ。ハツラッツのメンバーと一緒にストレッチや器具を使った筋トレを3時間行いました。いつも行っているいき百体操とは内容も時間も違う運動で、交流しながら楽しく体を動かし、良い刺激になりました。

※ハツラッツとは、「いつまでもハツラツと元気に暮らす」という仁淀川町の介護予防・健康づくり活動。フレイル予防・短期集中型プログラムで地域住民・フレイルサポーターが主体となって取り組み、2019年から続く「フレイルチェック」から発展したもの。





吹き矢体験会を各地区で実施しました。腹式呼吸を使うスポーツで、呼吸機能や姿勢、集中力の維持・向上が期待できます。的に当てる達成感も味わえ、激しい運動ではないため、運動が苦手な方でも楽しめます。

7/8（水）上那賀



7/17（金）木沢



9/9（水）鷲敷



10/15（木）相生

