

みんなが主役です！

フレイル

予防等 ボランティア 大募集！

健幸インフルエンサーになろう！

ボランティアしながら
フレイル予防!!

楽しみながら
モットーです!!

活動内容は主に「フレイル予防出前講座」で講座運営補助です。受付、高齢者の誘導、資料配布、体力測定（握力、30秒椅子立ち上がりテスト、指っわかテスト）の測定実施、アンケート回収、安全管理など。健康づくりに興味のある方であればどなたでもOKです。

※フレイルとは、健康と要介護の間にある虚弱的状態を言います。

令和 **6** 年 **5** 月 **26** 日 (日)

①ボランティア研修（必須） ②測定練習会（任意）

場所	清明小 体育館
時間	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30 (途中退場可)
持ち物	マスク（推奨）、上履き (スリッパ不可)、タオル、 飲み物

問申 清瀬市介護保険課地域包括ケア係 TEL 042-497-2082
協力 清瀬旭が丘団地自治会 いきいきリハビリサロン旭が丘

① ボランティア研修 (必須)



内容

1 ボランティア活動※やフレイル (虚弱) について

講師 清瀬市地域包括支援センター

保健師 加藤 香奈栄

2 シニア体力測定の意味、体力測定方法など

講師 いきいきリハビリサロン旭が丘

代表 川崎 初美氏

※活動いただく前にボランティア保険へ個人加入をお願いします。出前講座の詳細や体力測定方法などのマニュアル有

② 測定練習会 (任意)



内容

リハビリ専門職 (理学療法士など) と一緒に体力測定の方法を実践します

- ①握力 ②開眼片足立ちテスト ③5M 歩行テスト
④30秒椅子立ち上がりテスト

フレイル予防応援!

ボランティア研修&測定練習会のお申し込み



下記までお電話、FAX、窓口で直接お申し込みください

申込先 清瀬市介護保険課地域包括ケア係

TEL 042-497-2082 FAX 042-492-9990

お名前

ご住所