

練馬区主催の「フレイルサポーター養成研修」に6月16日に参加し、

豊玉地域包括支援センターの「活動の場」の紹介をしました！

皆さま興味深く耳を傾けて下さいました。

フレイルサポーター育成研修とは、

プログラム体験・練習（運動、栄養、口腔など）やグループワークを通してフ

レイル予防を地域住民に伝える具体的な方法を学ぶもので、「通いの場」等の

自主的な活動を続ける意欲のある方が参加しているものです。

