

フレイル予防に取り組みましょう

長寿応援課 ☎048(473)1395

フレイルとは、加齢とともに筋力や心身の機能が低下した状態で、「健康」と「要介護状態」の中間の段階をいいます。市ではフレイル予防を進めるため、フレイルサポーターの養成や、各地域でフレイルチェック・フォローアップ教室などを行っています。

フレイルサポーター養成研修（全2回）

フレイルサポーターになるためには、養成研修の受講が必要です。研修は、基礎知識や測定方法を学びます。

とき 10月3日(火) 13時30分～16時30分、10月4日(水) 13時30分～15時30分

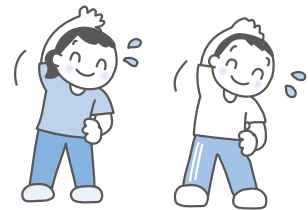
ところ 総合福祉センター

対象 おおむね65歳以上で2日間の講習に参加できる人

持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装

▼3日は裸足での測定体験がありますので、ストッキングなどはお控えください。

申込み 9月26日(火)までに電話または直接、長寿応援課へ



フレイルチェック・フォローアップ教室

簡単な質問や測定を行うことで、自身のフレイルの状態を確認できます。

対象 おおむね65歳以上の人

定員 各回20人程度(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、上履き(市民体育館のみ)

▼裸足での測定がありますので、ストッキングなどはお控えください。

申込み 各回の前日までに電話または直接、長寿応援課へ

フレイルチェック		フォローアップ教室	
10月5日(木)	宗岡公民館	10月23日(月)	
10月13日(金)	市民体育館	※フレイルチェックを受けた人	市民体育館
10月16日(月)	総合福祉センター		

※実施時間はすべて13時30分～15時30分

リユース活動の促進

地域情報サイト「ジモティー」をご活用ください

環境推進課 ☎048(473)1492

市では、持続可能な「資源循環型のまちづくり」を推進するため、株式会社ジモティーと「リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定」を締結しました。

締結した協定により、同社が運営する地域情報サイト「ジモティー」の利用を通じ、市民の皆さんが粗大ごみなどを廃棄する前に再利用（リユース）することを促します。

利用できるサービスについて

一般家庭などで不要になった家具や家電などを「譲りたい人」と「譲り受けたい人」のマッチングが行われ、家具などの受渡しが行えるようになりました。

詳しくは、ジモティーホームページをご覧ください。



▲ジモティーホームページ

1. 品物を撮影して投稿

2. 問い合わせが来たら日程を調整

3. 品物を引き渡す

4. 相手にお礼を送って完了

