

「フレイル予防サポータ-養成研修支援業務」ご紹介 2024. 11

1. フレイル予防サポータ-に認定（公益社団法人 いきいき埼玉）されたメソバ-が掲題の業務に対応しましたので、内容をご紹介します。

- ・研修は県内 4 カ所（深谷、春日部、川崎、県民活動総合センター）
この内、北部の深谷市上芝公民館大会議室 2（アリオ深谷）へ参加
- ・依頼元は「いきいき埼玉（メソバ-人材センター連合事務局）」
- ・内容は東京都健康長寿医療センター監修のサポータ-養成講座、3 日間
- ・講師：女子栄養大学教授（学生の手伝い有り）／1 日目

医療センターの先生と、サポータ-講師（行田市から 9 名参加）

- ・受講者 12 名（尚、主催者のいきいき埼玉から 2 名参加）
- ・開催 1 時間前に集合し、会場設営（机、椅子の準備／片付け）
- ・指南書、応援手帳とトップウォッチ（体力測定用）を持参

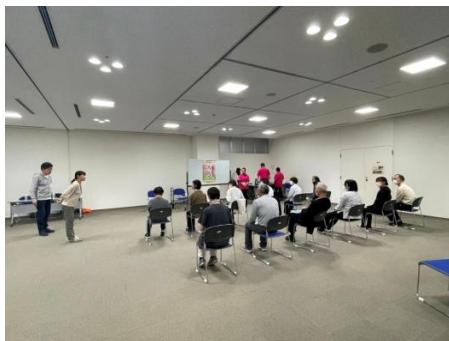
※1 今迄のサポータ-業務は、養成研修のサポータ-と会場設営及び受付であったが、サポータ-講師の役目が加わる。

※2 今後の参考にしていただく為、活動状況を写真で示します。

2. サポータ-講師の業務内容（他講師は解説、一部実演等）

【第 1 日目（10/9）】（坂田、森田、草間/敬称略） 10:00～15:30

- ・プロセス：オリエンテーション、フレイル予防教室体験（運動、栄養の実演）、栄養プロセス（3 件実演）、社会プロセス（1 件実演）、体力測定
- ・実演、体力測定はサポータ-講師が担当（お助けボードの準備等も）



【第2日目(10/25)】(紺野、桜井、西尾) 10:00～15:30

- ・^フローラム：運動^フローラム(一通り実演)、栄養^フローラム(3件実演)、社会^フローラム(3件実演)、グループ練習(3グループの練習に加わる)
- ・実演は^サタード講師(お助けボートの準備等も)



【第3日目(11/6)】(新島、加藤、岡) 10:00～15:30

- ・^フローラム：グループ練習(A班、B班、C班)、全体練習3回(2、6、8回目/10回目)

