

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（市町村）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和8年2月3日 (火)	InBody測定会でのフレイルチェック	内容:InBody測定会でのフレイルチェック 場所:鳴門市役所 2階 201会議室 期間:2/3	鳴門市長寿介護課	088-684-1175	
令和8年2月6日 (金)	第9回全国フレイルチェックの集い	内容:第9回全国フレイルチェックの集い(視聴) 場所:鳴門市役所 3階 305会議室 期間:2/6	鳴門市長寿介護課	088-684-1175	
令和8年2月28日 (土)	鶯春夫先生講演会	内容:介護予防、フレイル予防、認知症予防についての講演及び体操 場所:小松島市サウンドハウスホール 時間:13:30～15:00 定員:100名	小松島市介護福祉課	0885-32-3507	
令和8年2月4日 (水)	いきいき100歳体操交流会	内容:講義、通いの場への90歳以上の参加者への表彰 等 場所:阿南ひまわり会館 日時:令和8年2月4日(水)	阿南市地域共生推進課	0884-22-3440	
令和8年1月16日 (金)	出前講座	内容:血圧測定・血管年齢測定・ベジチェック(野菜摂取量測定)・フ レイル 予防や家庭血圧測定の大切さ等の講話 場所:大俣公民館 時間:10:00～11:00	阿波市地域包括支援センター	0883-36-6543	
令和7年12月～ 令和8年11月 (毎月1回)	地域リハビリテーション活動支援事業 (集団での運動支援)	内容:理学療法士の講義や介護予防体操(1.3.5回目)、介護予防サポーター による介護予防体操の指導や実践(毎月) 等 対象者:陽だまりサロン 場所:西尾開集会所 期間:R7.12月～R8.11月 時間:9:00～11:00	阿波市地域包括支援センター	0883-36-6543	
令和8年3月3日 (火)	出前講座	内容:理学療法士による講義や介護予防体操 対象者:桜サロン 場所:桜集会所 時間:13:30～14:30	阿波市地域包括支援センター	0883-36-6543	
令和8年2月4日 (水)	いきいき百歳体操	内容:百歳体操 場所:レヴィタかつうら 時間:13:30～14:30 対象者:住民 参加費:無料 ※毎月1回開催しています。	勝浦町地域包括支援センター	0885-42-3966	
令和8年2月12日 (木)	イキイキ元気教室	内容:脳トレや体操 場所:住民福祉センター3F 時間:10:30～11:45 対象者:65歳以上の住民 参加費:530円 ※毎月1回開催しています。	勝浦町地域包括支援センター	0885-42-3966	

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（市町村）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和8年2月24日 (火)	パワーアップ教室	内容:運動器機能向上のための体操等 場所:生きがいデイサービスセンターみかんの郷 時間:10:00～11:15 対象者:65歳以上の住民 参加費:530円 ※毎月1回開催しています。	勝浦町地域包括支援センター	0885-42-3966	
令和8年2月6日 (金) 令和8年2月20日 (金)	にこにこ体操	内容:シニアフィットネス 場所:住民福祉センター2F多目的室 時間:9:00～9:50 対象者:65歳以上の住民 参加費:無料 ※毎月2回開催しています。	NPO法人K-Friends	0885-42-3671	
令和8年2月10日 (火)	音楽を利用した認知症予防、フレイル予防講習会	内容:音楽に合わせて歌唱や運動などを行いフレイル予防を実施する 場所:傍否定住センター 時間:13:30～15:00	上勝町地域包括支援センター	0885-45-0772	
令和8年2月13日 (金)～	神山町地域包括支援センターだよりによる 徳島県フレイル予防推進強化月間周知	内容:広報によるフレイル周知 場所:住民各戸配付 期間:2月13日～配布	神山町地域包括支援センター	088-676-1185	
令和8年2月2日 (月)～ 2月27日 (金)	フレイル予防普及啓発パンフレット配布	内容:フレイル予防のパンフレット配布 場所:健康相談、各種運動教室などの介護予防事業の参加者に対してフレイル予防に関するパンフレットの配布を行う 期間:2月中	美波町地域包括支援センター	0884-77-1171	
令和8年2月13日 (金)	広報誌におけるフレイル予防の記事の掲載	内容:フレイル予防大作戦として、フレイル予防の具体的な記事を掲載する 期間:2月13日発行の広報みなみ2月号	美波町地域包括支援センター	0884-77-1171	
通年	チャレンジ！ 太極拳教室	内容:太極拳(筋力、バランス力の向上) 場所:松茂町保健相談センター 日程:毎週火曜日 10:00～11:15	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	
通年	元気体操教室	内容:筋力アップのための運動 場所:松茂町保健相談センター 日程:毎週木曜日 10:00～11:15	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	
通年	脳わくわく・若返りトレーニング講座	内容:タブレット端末を利用した脳トレ 場所:松茂町総合会館 日程:月4回【2コース×2回】 10:00～11:15	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（市町村）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和7年5月～ 令和8年2月	音楽サロン講座	内容:脳の活性化および運動機能低下予防のための歌唱、楽器演奏、身体活動、音楽鑑賞等 場所:松茂町保健相談センター 日程:月2回 10:00～11:30	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	
令和7年10月～ 令和8年3月	健口教室	内容:言語聴覚士による口腔機能向上の講話、口腔機能測定、かみかみ100歳体操の実施 場所:松茂町保健相談センター 日程:10/20,11/10,12/22,1/26,2/16,3/23 13:30～14:30	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	
令和8年2月26日 (木)	地域巡回教室	内容:味覚と飲み込み 場所:百石須老人憩の家 実施予定日:2月26日(木)	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	申込:2月2日～20日
令和8年2月27日 (金)	地域巡回教室	内容:味覚と飲み込み 場所:中村北老人憩の家 実施予定日:2月27日(金)	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	申込:2月2日～20日
令和8年1月30日 (金)	フレイル予防普及啓発イベント	内容:フレイルサポーターによるフレイルチェック、大塚製薬(株)協力によるフレイル予防に関するパネル展示、保健センターによるベジチェックやレシピ・フードモデルの展示、通いの場DVD放映等 対象者:全世代 場所:ゆめタウン徳島 時間:午前11時から午後3時まで	藍住町地域包括支援センター	088-637-3175	
令和8年2月9日 (月)	介護予防教室「おたっしや倶楽部」 口腔プログラム	内容:言語聴覚士による嚥下体操 対象:65歳以上 場所:板野町町民センター 時間:10:00～11:00	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	
令和8年2月4日 (水) 令和8年2月25日 (水)	介護予防教室「おたっしや倶楽部」 脳若トレーニング	内容:タブレット端末を使った頭の体操 対象:65歳以上 場所:板野町町民センター 時間:10:00～11:00	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	
令和8年2月2日 (月) 令和8年2月16日 (月)	介護予防教室「おたっしや倶楽部」 運動プログラム	内容:コアコンディショニングトレーナーによるからだのバランスを整える運動 対象:65歳以上 場所:板野町町民センター 時間:10:00～11:15	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	
令和8年2月18日 (水)	介護予防教室「あせびサロン」 脳若トレーニング	内容:タブレット端末を使った頭の体操 対象:65歳以上 場所:あせび温泉 時間:10:00～11:00	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	
令和8年2月27日 (金)	介護予防教室「おたっしや倶楽部」 音楽プログラム	内容:音楽と運動を組み合わせた教室 対象:65歳以上 場所:板野町町民センター 時間:10:00～11:00	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（市町村）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和8年2月4日 (水)	通いの場への専門職派遣事業	内容:理学療法士による簡易フレイルチェック 対象者:上板町内在住の方 開催場所:椎ノ本多目的研修集会施設 時間:10:00～11:30	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月9日 (月)	通いの場への専門職派遣事業	内容:理学療法士による簡易フレイルチェック 対象者:上板町内在住の方 開催場所:西分老人集会所 時間:10:00～11:30	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月21日 (土)	通いの場への専門職派遣事業	内容:理学療法士による簡易フレイルチェック 対象者:上板町内在住の方 開催場所:熊ノ庄集会所 時間:9:30～11:00	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月22日 (日)	健腸教室	内容:通いの場で腸にまつわる健康教室開催 対象者:上板町内在住の方 開催場所:北瀬部集会所 時間:9:30～10:30	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月24日 (火)	通いの場への専門職派遣事業	内容:理学療法士による簡易フレイルチェック 対象者:上板町内在住の方 開催場所:東老人集会所 時間:10:00～11:30	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月28日 (土)	通いの場への専門職派遣事業	内容:理学療法士による簡易フレイルチェック 対象者:上板町内在住の方 開催場所:西老人集会所 時間:9:30～11:00	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和8年2月 (予定)	フレイルサポーター養成講座	目的:フレイルについて正しく理解し、フレイルの予防を地域や身近な方に伝えるサポーターの養成を行うことで、だれもが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせることを目的としている。 対象者:東みよし町在住で、2日間の講座を受講することができ、講座修了後に活動できる方 場所:未定 日程:令和8年2月(予定)	東みよし町社会福祉協議会	0883-82-6309	

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（関連団体）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和8年2月19日 (木)	介護予防サロン グリーンカフェ	内容:フレイルについての専門職(リハビリ)からのお話 場所:リハビリセンター グリーンTAOKA 1階食堂	支援相談室	088-678-5555	要予約(前日まで) ※ 電話予約
令和8年2月15日 (日)	第11回地域リハビリテーション講座 (中央地区)	内容:理学療法士と学ぶ!腰痛を解消する実践講座 対象:どなたでも参加可能(定員 30名) 場所:ふれあい健康館 2階 第1会議室 期間:2/15(日)9:30~12:00	徳島県理学療法士会 地域リハビリテーション部	はしもとリハビリ デイサービスセンター 担当:山下 TEL 088-626-0311	
令和8年2月18日 (水)	いきいき百歳体操普及啓発事業 (イオンモール徳島)	内容:いきいき百歳体操(徳島版)の説明と実践 対象:どなたでも参加可能(定員 30名) 場所:イオンモール徳島 1階 UZUコート 期間:2/18(水)10:30~12:00	徳島県理学療法士会 地域リハビリテーション部	徳島文理大学 保健福祉学部 理学療法学科 担当:篤 TEL 088-602-8528	徳島市からの委託事業
令和8年2月22日 (日)	第11回地域リハビリテーション講座 (南部地区)	内容:理学療法士と学ぶ!腰痛を解消する実践講座 対象:どなたでも参加可能(定員 30名) 場所:小松島市総合福祉センター 2階 会議室 期間:2/22(日)9:30~12:00	徳島県理学療法士会 地域リハビリテーション部	小松島病院 リハビリテーション部 担当:若松 TEL 0885-33-2288	
令和8年3月8日 (日)	第11回地域リハビリテーション講座 (西部地区)	内容:理学療法士と学ぶ!腰痛を解消する実践講座 対象:どなたでも参加可能(定員 30名) 場所:健生西部診療所 リハビリテーション室 期間:3/8(日)9:30~12:00	徳島県理学療法士会 地域リハビリテーション部	健生西部診療所 リハビリテーション部 担当:岡本 TEL 0883-78-2292	
令和8年2月11日 (水)	「とくしまフレイル予防フェスタ」イベント	内容:フレイル予防に関する講座、フレイル予防に関する体験コーナー 等 対象者:全世代 開催場所:イオンモール徳島 UZUコート等 時間:13時30分から16時	(公社)徳島県栄養士会	088-626-0166	
令和7年12月~ 令和8年3月まで	低栄養予防講座	三好市・松茂町・那賀町・徳島市・阿南市にて開催	(公社)徳島県栄養士会	088-626-0166	
令和8年2月1日 (日)~	フレイル予防啓発展	内容:フレイル予防ポスター掲示 場所:徳島県看護会館	徳島県看護協会	088-631-5544	
令和8年2月7日 (土)	研修会開催	内容:まちの保健室ボランティア研修会 場所:徳島県看護会館(Web研修)	徳島県看護協会	088-631-5544	

「徳島県フレイル予防推進強化月間」におけるフレイル予防に関する取組一覧（県）

実施予定 期間・日	実施内容	実施(予定)事項の具体的内容 (目的・対象者・開催場所・時間等)	担当部署名	問い合わせ先 (TEL)	備考
令和8年2月11日 (水)	とくしまフレイル予防フェスタ	内容:フレイル予防に関する普及啓発 場所:イオンモール徳島UZUコート他 時間:13時30分から16時まで 参加方法:申込み不要 参加費なし	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2173	
令和8年2月11日 (水)	とくしまフレイルサポーター交流会	内容:県内フレイルチェック実践地域で活躍するフレイルサポーター同士の交流会 場所:イオンモール4階イオンホール 時間:10時30分から11時45分まで 参加方法:各自治体において参加者の取りまとめによる申込み	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2173	
令和8年2月1日(日) ～2月7日(土)	県庁ライトアップ	フレイル予防を象徴する「ライトグリーン」に県庁をライトアップ 場所:県庁正面玄関 時間:19時から22時	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2173	
令和8年2月1日 (日)～ 3月1日 (日)	とくしまウォークビズ選手権(職場対抗戦)	内容:ウォーキングアプリ「テクとく」内イベント 職場単位でグループを作成し、グループでの平均歩数を競う	健康寿命推進課	088-621-2208	
令和8年1月30日 (金)～ 2月27日 (金)	フレイル予防普及啓発パネル展	内容:フレイル予防に関する啓発資材等の設置 場所:阿南保健所、ひまわり会館、南部総合県民局保健福祉環境部阿南庁舎	南部総合県民局保健福祉環境部(阿南)健康増進担当	0884-28-9874	