

徳島県では、2月を「フレイル予防推進強化月間」と位置づけ、
県民の皆様にフレイル予防の実践を呼びかけています！！

参加無料
申込不要

皆さんのが主役！

どなたでも参加できます！！

とくしま フレイル予防フェスタ

とき

令和8年 2月 11 日 水・祝

13:30 ~ 16:00

ところ

イオンモール徳島 UZUコート 他
(徳島市南末広町4番1号)

「フレイル」って
知っていますか？

年齢とともに、心身の活力が低下し、「健康」な状態から「要介護」状態へ
と移行する「中間」の段階を**フレイル**といいます。

フレイル予防は若いうちから“コツコツ”と！
家族みんなで取り組みましょう！

ステージ

● 13:30 ~

「フレイルトレーナー・鶯春夫さん」
によるフレイル予防体操+フレイル講座

● 14:15頃 ~

・フレイルセンターさんや
介護予防リーダーさんへのインタビュー
・はせちゃんの体験コーナー紹介など

MC

セカンドストーリー
はせちゃん



体験コーナー

(13:15 開始)

- フレイルチェック (フレイルセンター)
- 体力測定 (介護予防リーダー)
- 運動相談 (徳島県理学療法士会)
- 栄養相談 (徳島県栄養士会)
- ベジチェック&血管年齢測定
(日本生命保険相互会社徳島支社)
- ニュースポーツ体験
(徳島県レクリエーション協会)
- 食育アプリ&フレイル予防支援VR体験
(大塚製薬株式会社)



テクとくスタンプラリーもぜひ！



ダウンロードは
こちらから！

主催

徳島県

協力

(順不同)

徳島県老人クラブ連合会・徳島県理学療法士会・徳島県栄養士会・
徳島県レクリエーション協会・日本生命保険相互会社徳島支社・
大塚製薬株式会社・フレイルセンターの皆さん・イオンモール徳島

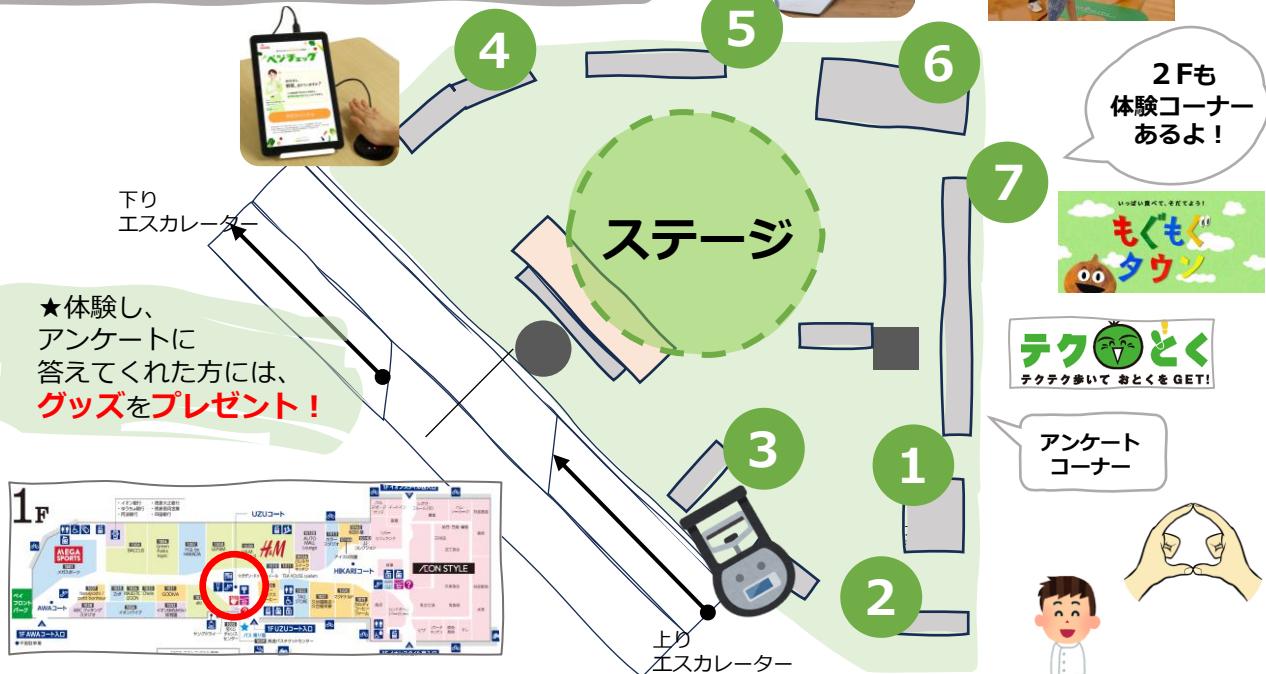
でり・ぱりキッチン阿波ふうど号も来るよ！



徳島県が開催した「県産食材料理レシピコンクール」の「フレイル予防部門」応募作品試食会を開催します。ぜひお越しください！

●12:30頃開始（先着100名限定）※AWAコート入口横（ベイフロントパーク）

UZUコート 会場マップ



1 フレイルチェック (フレイルサポーター)

「フレイル予防の旗振り役」である**フレイルサポーター**から、「簡易フレイルチェック」の実施方法を教えてもらい、自分の状態を知ってみましょう！

2 運動相談 (徳島県理学療法士会)

理学療法士で、フレイル予防のプロがあなたの体力等に合わせた運動やケアをアドバイス。専門的な知識で、リハビリから体力作りまでサポートします。ぜひお立ち寄りください！

3 体力測定 (介護予防リーダー)

体力の状態を知る、握力（筋力）、開眼片足立ち（バランス）、長座体前屈（柔軟性）の測定を**介護予防リーダー**がサポート。フレイルの兆候をその場でチェックします！

4 ベジチェック& 血管年齢測定

(日本生命保険相互会社徳島支社)

- ・**血管年齢測定**は、測定器に指を挟んで約16秒待つだけ！
- ・**ベジチェック**（野菜摂取量）は、センサーに手の平をのせて約30秒で測定できます。ぜひ体験してみてください！

5 栄養相談 (徳島県栄養士会)

日頃の食事やライフスタイルをもとに、**管理栄養士**が、一人ひとりに合わせた食べ方のコツや調理の工夫などをアドバイスします。いつもの食生活を見直して、健康新生活に取り組みましょう！

6 ニュースポーツ体験 (徳島県レクリエーション協会)

テーブル上できる「**カーレット**」、そして、四国で体験できるのは徳島だけ？！「**ゲームコスモス**」など、世代を超えて楽しめるニュースポーツを体験してみませんか？

7 食育アプリ&フレイル予防支援VR体験

(大塚製薬株式会社) UZUコート・2F南側エスカレーター下にて体験！

- ・バランス良い食事は、フレイル予防に重要です。食育アプリを通じて、食育について学んでみませんか？
- ・最新の「フレイル予防支援VR」が、ご体験できます。ぜひお越しください！

○お問い合わせ

徳島県保健福祉部長寿いきがい課 TEL 088-621-2173

徳島県のフレイル予防の取組を詳しく知りたい方はこちらから！

