

「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7年2月1日 (土)	「とくしまフレイル予防県民デー」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時から16時	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2173	
令和7年2月1日(土) ～2月7日(金)	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7年1月31日(金) ～(※2月2日を除く)	「旬を楽しむ！9升からだ想い弁当」の販売	(株)キョーエイ、(公社)徳島県栄養士会、徳島県がコラボし、フレイル予防に役立つ食生活に関する情報発信として「旬を楽しむ！9升からだ想い弁当」を発売。 場所:キョーエイ13店舗 (石井店、羽ノ浦店、脇町ミライズ店、アピカ店、タクト店、山川店、セラブ店、小松島店、鳴門駅前店、沖浜店、鳴門店、三ツ合橋店、沖洲市場店) 価格:698円(税別) 販売期間:1月31日(金)から(※2月2日は除く) 商品特徴:1つの商品で主食、主菜、副菜が揃い、「毎日とりたい10食品群」のうち、8食品群の食材が取れるお弁当です。牛乳・乳製品、果物をプラスすれば、10食品群に！	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2202	「10食品群とは」 肉、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、果物、いも、油脂のこと。これらの食品群をまんべんなく食べることで、フレイル予防に役立つ、栄養素をとることが出来ます
令和7年1月27日 (月) ～2月28日(金)	フレイル予防普及啓発 パネル展示、パンフレット配布	内容:フレイル予防パネル展示、パンフレット設置 場所:吉野川保健所ロビー 期間:1月27日～2月28日	吉野川保健所 健康増進担当	0883-36-9018	
令和7年1月24日 (金) ～2月28日(金)	フレイル予防普及啓発ロビー展	内容:フレイル予防掲示物展示等 場所:徳島保健所ロビー展 期間:1月24日～2月28日	東部保健福祉局 (徳島保健所) 健康増進担当	088-602-8904	
令和7年2月	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:南部総合県民局保健福祉環境部 阿南庁舎 期間:令和7年2月中	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	

「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1月20日 (月)	フレイルチェック会	内容:フレイルサポーターによるフレイルチェックの実施 対象者:65歳以上の市民 開催場所:ふれあい健康館1階ホール 時間:9時30分から11時30分	徳島市健康長寿課	088-621-5574	事前予約制(先着20名) ※フレイルチェックとは東京 大学高齢社会総合研究機 構が開発した包括的なフレ イル総合評価です。
令和7年2月4日 (火) 令和7年2月25日 (火)	鳴門市一般介護予防事業 体力測定	内容:鳴門市一般介護予防事業(中国健康体操)体力測定 場所:健康福祉交流センター 期間:2月4日(火)9:00~12:00	鳴門市 長寿介護課	088-684-1222	
令和7年2月7日 (金)	第8回全国フレイルチェックの集い	内容:第8回全国フレイルチェックの集い オンライン参加及び視聴 場所:鳴門市役所 3階 305会議室 期間:2月7日(金)13:00~16:30	鳴門市 長寿介護課	088-684-1222	
令和7年2月17日 (月)	InBody測定会	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月17日(月)9:30~15:30	鳴門市 長寿介護課	088-684-1222	
令和7年2月28日 (金)	鳴門市一般介護予防事業 体力測定	内容:鳴門市一般介護予防事業(シニアフラダンス)体力測定 場所:健康福祉交流センター 期間:2月28日(金)9:00~12:00	鳴門市 長寿介護課	088-684-1222	
令和6年5月22日 (水)~	フレイル評価椅子の設置	内容:椅子に座ってから立つことで、フレイル評価を5段階で表示 設置場所:吉野川市役所、市民プラザに設置	吉野川市 長寿いきがい課	0886-22-2264	
令和7年2月5日 (水)~	いきいき百歳体操	内容:百歳体操 場所:レヴィタかつら 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7年2月13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	
令和7年2月17日 (月)	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	

「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1月25日 (土)	フレイル予防講習会	内容:理学療法士によるフレイル予防講習 場所:住民福祉センター3F 時間:10:00~12:00 対象者:住民 参加費:無料	勝浦町地域包括支援センター	0885-42-3966	
令和7年2月7日 (金) 令和7年2月21日 (木)	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 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7年2月20日 (木)	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:上勝町コミュニティセンター 期間:2/20(木)13:30~15:30	上勝町地域包括支援センター	0885-45-0772	
令和7年1月20日 (月) 令和7年2月17日 (月)	いきいき百歳体操	内容:健康チェック、筋力アップ体操 対象:村内在住の65歳以上の方。 医師から運動制限を受けていない方。 場所:佐那河内村役場大会議室 時間:13時30分~15時30分	佐那河内村役場 健康福祉課	088-679-2971	
令和7年2月14日 (金)	脳若トレーニング教室	内容:タブレットを使用した脳のトレーニング 対象:村内在住の65歳以上の方。 場所:佐那河内村役場大会議室 時間:10時~11時	佐那河内村役場 健康福祉課	088-679-2971	
令和7年2月14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14日~配布	神山町地域包括支援センター	088676-1185	
令和7年2月	フレイル予防普及啓発広報	内容:フレイル予防普及啓発広報 (町報折込、LINE、ホームページ) 場所:北島町地域包括支援センター	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	
令和7年2月3日 (月) ~2月28日(金)	フレイル予防普及啓発粗品プレゼント	内容:フレイル予防粗品プレゼント 場所:北島町地域包括支援センター 期間:2/3~2/28	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	
令和7年2月3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	

「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2月5日 (水)・6日(木)	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7年2月10日 (月)・17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7年2月19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7年2月20日 (木)	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	
令和7年2月3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:南老人集会所 時間:9:30~11:00	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和7年2月5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:榎本多目的研修集会施設 時間:9:30~11:00	上板町 健康推進課	088-694-6810	
令和7年2月10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7年2月25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7年1月28日 (火)	町CATV フレイル予防啓発番組作成	内容:テレビでフレイル予防-調理編その3-の撮影 場所:那賀町中央公民館 時間:13:30~	那賀町社会福祉協議会	0884-64-0026	
令和7年1月31日 (金)	フレイル予防啓発教室(小学校)	内容:相生小学校でフレイル予防に関する出前講座 対象:小学1~3年性児童・保護者・教員 時間:14:00~14:50	那賀町社会福祉協議会	0884-64-0026	
令和7年1月30日 (木)	フレイル予防啓発イベント	内容:パネル展示、フレイルサポーターによるフレイルチェック、大塚製薬株式会社による最新の栄養情報及び試供品の提供、通いの場DVD放映 対象者:全世代 開催場所:ゆめタウン徳島 セントラルコート 時間:午前11時から午後3時	藍住町地域包括支援センター	088-637-3175	

「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7年2月2日 (日)	地域リハビリテーション講座(中央地区)	内容:フレイル予防やいきいき百歳体操に関する講座 対象:全世代 場所:橋本リハビリテーションクリニック(徳島市中常三島町3丁目19) 時間:9時から12時	徳島県理学療法士会	橋本リハビリテーションクリニック 山下・東田 088-626-0311	資料等を準備するため、事前に徳島県理学療法士会のホームページから参加申込を行って下さい。
令和7年2月16日 (日)	地域リハビリテーション講座(北部地区)	内容:フレイル予防やいきいき百歳体操に関する講座 対象:全世代 場所:きたじま岡病院 1階リハビリテーション室 時間:9時から12時	徳島県理学療法士会	橋本病院 水田 088-626-1567	資料等を準備するため、事前に徳島県理学療法士会のホームページから参加申込を行って下さい。
令和7年3月2日 (日)	地域リハビリテーション講座(西部地区)	内容:フレイル予防やいきいき百歳体操に関する講座 対象:全世代 場所:健生西部診療所(徳島県三好市井川町吉岡127) 時間:9時から12時	徳島県理学療法士会	健生西部診療所 岡本 0883-78-2292	資料等を準備するため、事前に徳島県理学療法士会のホームページから参加申込を行って下さい。
令和7年3月9日 (日)	第37回地域リハビリテーション交流セミナー	内容:「フレイルサポーターになって、みんなで元気に長生き」をテーマに、講義や実技指導の他、徳島県理学療法士劇団が5年ぶりに登場します。 対象:全世代 場所:あわぎんホール 4階大会議室(徳島市藍場町2丁目14) 時間:10時から12時	徳島県理学療法士会	徳島県理学療法士会 事務局 050-4561-1037	資料等を準備するため、事前に徳島県理学療法士会のホームページから参加申込を行って下さい。
令和7年2月19日 (水)	令和6年度フレイル予防で健康寿命プロジェクト	内容:口腔機能評価(ブローイング、反復唾液嚥下テスト)実施 場所:日山会館 期間:2月19日 10:00~11:30	徳島県保健福祉部 長寿いきがい課	088-621-2173	徳島県言語聴覚士会より派遣
令和7年2月10日 (月)	令和6年度松茂町健口教室	内容:加齢性難聴についての講話、徳島県版かみかみ100体操の実施 場所:松茂町保健相談センター 期間:2月10日 13:30~14:30	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	徳島県言語聴覚士会より派遣
令和7年1月27日 (月)	令和6年度松茂町健口教室	内容:認知症の基礎知識についての講話、徳島県版かみかみ100体操の実施 場所:松茂町保健相談センター 期間:1月27日 13:30~14:30	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	徳島県言語聴覚士会より派遣
令和7年2月3日 (月)	令和6年度板野町介護予防教室(おたっしや倶楽部)	内容:オーラルフレイルについての講話、口腔や発声器官の運動、口腔を使ったアクティビティー 場所:板野町町民センター 期間:2月3日 10:00~11:30	板野町地域包括支援センター	088-672-1026	徳島県言語聴覚士会より派遣
令和7年2月1日 (土)	「とくしまフレイル予防県民デー」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時から16時	(公社)徳島県栄養士会	088-626-0166	

「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6年11月～ 令和7年3月まで	低栄養予防講座	上勝町・松茂町・徳島市・阿波市・東みよし町・上板町・那賀町・キョーエイ 三ツ合橋店にて開催	(公社)徳島県栄養士会	088-626-0166	
令和7年2月1日 (土)～	フレイル予防啓発展	内容:フレイル予防ポスター掲示 開催場所:徳島県看護会館	徳島県看護協会	088-631-5544	
令和7年2月8日 (土)予定	研修会開催	内容:まちの保健室 ボランティア研修会 開催場所:徳島県看護会館(web研修)	徳島県看護協会	088-631-5544	
令和7年2月17日 (月)予定	上板町フレイル予防出前講座	(仮) 内容:フレイル予防に関する講座 対象:全世帯 場所:上板町 時間:13時30分～15時30分	老人保健施設健祥会ハート	088-694-6666	
令和7年2月16日 (日)	介護教室(今回のテーマ) 「いつまでも美味しく食べるために」	内容:歯科医師による講義、言語聴覚士による喉のトレーニングと身体的 体操 対象:地域の住民の皆様 場所:介護老人保健施設敬愛の家1Fデイホール 時間:10時～11時30分	介護老人保健施設敬愛の家	088-698-7778	テーマを変えて 年に5回開催しています。