

## (9)元氣シニア増やそう(フレイル予防)事業

年	月	日	教室名	目的	会場	講師名	人数	内容
2	6	23	第1回フレイルサポーター連絡会	コロナウイルス感染症対策を講じたフレイルチェック方法を協議し、共有を図る。	保健相談センター		35	・今後の活動方針説明 ・感染症対策を講じたチェック方法の具体的提案 ・今後のスケジュール案内
2	6	30	第2回フレイルサポーター連絡会「全国フレイルチェック集いの会」	全国の活動を知り、今後のフレイルサポーター活動のヒントを得て活動意欲を高める。	第1会議室		6	東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)主催の全国フレイルチェック集いの会(WEB会議)にオンライン参加。
2	7	15	第3回フレイルサポーター連絡会	コロナウイルス感染症対策を講じたフレイルチェック方法を協議し、共有を図る。	保健相談センター		39	・WEB会議の報告 ・前回の振り返り ・フレイルチェックデモンストレーション ・今後の活動の協議
2	8	24	第4回フレイルサポーター連絡会	今年度のフレイルチェック実施に向けて、地区ごとに役割や実施方法などを確認できる。地区ごとでの交流が図られ、今後もよりスムーズな活動が行えるようにする。	保健相談センター		28	・地区ごとでの役割の確認 ・実技の練習 ・ふれあいの家でのサポーター活動について
3	3	11	フレイルフォーロー講座「青シールにチェンジ!大作戦」	ハイリスク者(高度リスク群)の対象者が個々にあった個別のフレイル予防の具体策を習得し、今後取り組む内容が明確になり、行動変容への意欲を高め実践に結びつけていく。	保健相談センター	歯科医師1人、歯科衛生士2人、管理栄養士3人、PT1人、ST3人、保健師3人	10	・講座の目的説明 ・集団指導(運動PT、口腔体操ST) ・個別指導(栄養士・口腔衛生歯科医師、歯科衛生士・口腔機能ST)・・・該当項目のみ ・保健指導保健師
3	3	12	第5回フレイルサポーター連絡会「全国フレイルチェック集いの会」	フレイルサポーターとしての知識を深め、活動意欲を高める。	保健相談センター		13	「全国のフレイルサポーターweb会議」 ・見えてきたコロナフレイル ・フレイルチェック活動 コロナに負けない各地区の取り組み ポストコロナ時代を見据えた進化
3	3	14	第6回フレイルサポーター連絡会「令和2年度フレイル予防のための多職種連携研修会」	フレイルサポーターとしての知識を深め、活動意欲を高める。	米子ふれあいの里		12	・講演 「超高齢社会におけるフレイル予防の意義を考える」ほか ・地域からの報告 ①米子市の取り組み②境港市の取り組み
3	3	29	第7回フレイルサポーター連絡会	今年度のフレイル予防活動を振り返り、次年度の活動について検討する。	保健相談センター		26	・今年度の実績報告 ・活動報告 3/12全国フレイルサポーター集い 3/14フレイル予防多職種研修会 ・次年度の活動について フレイルチェック予定、担当 ・各種測定主義の確認・練習
2	8	24	フレイルチェック(上道地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター7名	9	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	9	10	フレイルチェック(渡地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター10名	10	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	9	30	フレイルチェック(余子地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター8名	11	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明

## (9)元氣シニア増やそう(フレイル予防)事業

年	月	日	教室名	目的	会場	講師名	人数	内容
2	10	1	フレイルチェック(外江地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター7名	10	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	10	6	フレイルチェック(境地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター7名	10	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	10	29	フレイルチェック(中浜地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター7名	8	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	11	10	フレイルチェック(誠道地区)	フレイルチェックを通じて自分の体力を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。	保健相談センター	フレイルトレーナー3名 フレイルサポーター7名	10	・オリエンテーション ・ミニ講和 ・フレイルチェック ・結果説明
2	7	3	ふれあいの家「上道町会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	上道町会館	保健師3名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター2名	24	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	7	31	ふれあいの家「清水町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	清水町会館	保健師2名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	3	ふれあいの家「西灘会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	西灘会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	10	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	5	ふれあいの家「誠道町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	ふるさと塾	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	15	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	19	ふれあいの家「中野町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	中野町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	15	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	21	ふれあいの家「上道7区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	上道7区集会所	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	7	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	26	ふれあいの家「小篠津町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	小篠津町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	21	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	8	29	ふれあいの家「境しおさい会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	しおさい会館	保健師2名	14	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	9	1	ふれあいの家「渡1区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡1区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	9	2	ふれあいの家「上道8区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	なぎさ会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	12	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉
2	9	3	ふれあいの家「境なぎさ会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	なぎさ会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	12	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」早口言葉

## (9)元氣シニア増やそう(フレイル予防)事業

年	月	日	教室名	目的	会場	講師名	人数	内容
2	9	8	ふれあいの家 「高松町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	高松町会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター2名	23	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	9	8	ふれあいの家 「境中地区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	境公民館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター2名	24	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	9	15	ふれあいの家 「夕日ヶ丘2丁目」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	夕日ヶ丘2丁目集会所	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	7	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	9	15	ふれあいの家 「外江ふれあい会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	外江ふれあい会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	9	16	ふれあいの家 「三軒屋」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	三軒屋町会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	19	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	9	28	ふれあいの家 「麦垣町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	麦垣町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	16	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	2	ふれあいの家 「渡3区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡3区会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	13	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	7	ふれあいの家 「渡2区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡2区会館	保健師1名 包括相談員1名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	8	ふれあいの家 「竹内町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	竹内町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	18	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	13	ふれあいの家 「渡6区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡6区会館	保健師2名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター2名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	15	ふれあいの家 「芝町会館」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	芝町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	4	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	20	ふれあいの家 「美保町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	美保町会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター3名	14	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	21	ふれあいの家 「渡9区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡9区会館	保健師2名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	11	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	21	ふれあいの家 「渡10区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	西森岡会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター3名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」
2	10	28	ふれあいの家 「渡西区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡西地区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	17	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカヲ」「早口言葉」

## (9)元氣シニア増やそう(フレイル予防)事業

年	月	日	教室名	目的	会場	講師名	人数	内容
2	11	5	ふれあいの家「渡5区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡5区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター2名	16	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	11	16	ふれあいの家「渡4区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡4区会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター1名	14	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	11	17	ふれあいの家「渡8区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡8区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名	11	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	11	19	ふれあいの家「幸神町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	幸神町会館	保健師1名 包括相談員1名 フレイルサポーター2名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	12	11	ふれあいの家「渡7区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡7区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名	13	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	12	15	ふれあいの家「福定町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	福定町会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	22	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
2	12	22	ふれあいの家「渡11区」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	渡11区会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	9	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
3	2	9	ふれあいの家「夕日ヶ丘」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	夕日ヶ丘1丁目集会所	保健師1名 認知症地域支援推進員1名	20	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
3	2	15	ふれあいの家「新屋町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	新屋町会館	保健師1名 包括相談員1名	14	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」
3	2	25	ふれあいの家「財ノ木町」	コロナウイルス感染症予防について正しく理解し、フレイル予防への取り組み意欲の向上と具体策を習得する	財ノ木町会館	保健師1名 認知症地域支援推進員1名 フレイルサポーター1名	12	・感染症予防について ・指輪っかテスト ・体操「スクワット」「タオル体操」 ・口腔体操「ハカテ」 「早口言葉」

実施回数	51
参加延べ人数	727

①フレイルサポーター連絡会 6回実施

②フレイルチェック 7回実施 延べ68名

○フレイル予防講演会、フレイルサポーター養成講座はコロナ禍のため中止とする。