

柏フレイル予防プロジェクト2025

「フレイル予防に関する取組」

スポーツ課

◎令和3年度の具体的取り組み

- ・市民が自らの体力年齢を知ること、スポーツ活動への動機付けを目的としたスポーツ課主催事業「大人のスポーツテスト」（旧：体力年齢診断）を11月に実施予定。フレイル予防にも繋がる事業であり、前回開催時は福祉政策課と連携しフレイル啓発コーナーの設置等を行ったため、継続していきたい。また、その他のスポーツ課主催事業等についても、フレイル予防関連部署との協力・連携を検討していく。

※昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

- ・フレイル予防ポイントについて、柏市中央体育館及び沼南体育館に加算機器を設置し、周知を図っている。また、民間スポーツジムにおいても、ゴールドジム及びオックスベストフィットネスはすでにポイント制度を導入済み、メガロスも導入予定となっている。今後、改めて市民へポイント制度について広く周知し、利用を促していきたい。