資料４

かしわフレイル予防サポーター連絡会令和８年度に向けて

「かしわフレイル予防サロンチェック」も平成２７年（２０１５年）に開始し、翌年からは柏市の出前講座としてスタート、今年で１２年目を迎えております。

昨年（令和７年度）はフレイル予防サロン開催数 90 回、参加者数 1，576 名と確実に柏市に根付いた活動となっております。

令和８年度も年間サロン回数 90 回、参加者予想数 1，500 名を予定して活動開始しております。

又、今年度は新たにサポーターの皆様からのご意見をもとに２つの活動目標をかかげております。

目標①　サポーターの声を参加者にもっと届ける

・ガイドブックの刷新　・ガイドブックの活用方法等の検討

目標②　無理なくできることからチャレンジする

・活動しやすい仕組みづくり　・勉強会や研修会の工夫

すでに新年度に入りサロンの検査項目なども一部変更（減少）され、サロンの時間も１時間半程度に短縮され、参加者の皆様にご負担のかからない仕組みに変更しております。

併せて検査項目終了後の参加者同士のミーティング時間も拡充して、参加者の皆様同士のコミュニケーションに重点を置いております。

今後より充実した内容を検討し、参加者の皆様とご一緒にフレイル予防に取り組んでいきたいと願っております。

２０２６年７月

かしわフレイル予防サポーター連絡会　　中村禎宏