

令和7年9月16日

フレール！フレール！フレール予防強化月間 「気づく」「知る」「取り組む」ための取組をお知らせします

「フ(2)レイ(1)ル」予防への関心を深めるため、9月21日から10月21日までの1カ月を「フレール予防強化月間」として岡山市独自に定め、自分や家族の健康状態に目を向け、できるだけ早い段階から適切な取組につなげるよう、イベントや啓発活動などの取組を行っています。

1 日 時

令和7年9月21日(日)～10月21日(火)

2 目 的

フレールとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早期に適切な取組を行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

フレール予防強化月間では、「気づく」「知る」「取り組む」をキーワードに、医療関係機関(岡山市医師会・岡山市内医師会連合会・岡山市内歯科医師会連合会・岡山市薬剤師会・岡山県看護協会)や民間企業と連携しながら、フレール予防に役立つ情報をイベントなど様々な媒体を活用して一体的かつ集中的に発信します。

3 主な内容

【気づく】イベントの開催

○強化月間キックオフイベント

日時／場所 令和7年9月22日(月)9時～15時／市役所1階市民ホール

内容:フレール予防の啓発展示やフレール健康チェック、健康測定会を行います。

○気になる。身になる。岡山ウェルネス～わたしの健“幸”チェック～

日時／場所 令和7年9月27日(土)10時～15時／JR岡山駅地下通路広場

内容:健康に関するブースで体験・チェックを行います。

○介護予防フェスティバル2025

日時／場所 令和7年10月16日(木)13時30分～15時30分

／岡山芸術創造劇場ハレノワ

内容:あっすれ!もも太郎体操の活動者表彰、介護エンターテイナー「石田竜生」氏による特別講演等

申込締切:令和7年9月30日(火)

(別紙に続く)

【知る】フレイル健康チェック

令和 7 年9月21日(日)から10月31日(金)までにフレイル健康チェックを受けた人には、ノベルティグッズのほか、抽選で㈱明治の宅配商品や多機能クロックペン立て付が当たります。

○市内 171 の薬局や医療機関等で、随時フレイル健康チェックを実施

○スーパーマーケットでも“出前”フレイル健康チェック測定会を実施します！

日時／場所

令和 7 年 10 月 7 日(火)・8 日(水)／天満屋ハピーズ京山店(北区谷万成一丁目)

令和 7 年 10 月 20 日(月)・21 日(火)／マルナカ郡店(南区郡)

(各日 9 時 30 分～12 時 30 分)

【取り組む】フレイル対策チャレンジ

- ・フレイル予防に大切な3つのポイント(運動・栄養・社会参加)に関する取組に3週間チャレンジ
- ・チャレンジシート(公民館や各ふれあいセンター等で配布)は、10 月 16 日(木)の介護予防フェスティバル又は 11 月 30 日(土)までに各介護予防センター、介護予防教室に提出
- ・チャレンジシート提出者には記念品をプレゼント

※その他、期間中は新聞広告、懸垂幕掲出(市本庁舎)などによる広報活動を実施します

4 その他

- ・詳細は別紙にてご確認ください。
- ・取材を希望する場合は、事前に担当課までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 金安・亀川 直通086-803-1256 内線5985

2025.9.21 ▶ 10.21

フレー！フレー！

フレイル予防強化月間

フレイル予防に関連した「気づく」「知る」「取り組む」イベント実施します！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。
早期に適切な取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻すことができます。



気づく

フレイル予防で元気をキープ！
～強化月間キックオフイベント～



啓発展示、フレイル健康チェック、明治
安田生命による健康測定会を行います。

日時：9月22日(月) 9時～15時
場所：市役所本庁舎1階市民ホール



家族で健“幸”につながる体験・チェック
が楽しめます！詳しくは裏面を！

日時：9月27日(土) 10時～15時
場所：JR岡山駅地下通路広場
「エキチカひろば」



あつ晴れ！もも太郎体操の活動者表彰
や特別講演などを実施します。
申込など詳しくはこちら ▶▶▶

日時：10月16日(木)
13時30分～15時30分
場所：岡山芸術創造劇場ハレノワ



知る

フレイル健康チェック

25項目の質問に回答し、握力測定（所
要時間は15分程度）。チェックした方全
員にノベルティをプレゼント！注1
※おおむね65歳以上が対象

常設フレイル健康チェック 実施機関

市内171か所の
薬局、医療機関など
のぼり旗・ステッカーが目印



スーパーマーケットで “出前”測定会

- ◆10月7日(火)・8日(水)
天満屋ハッピーズ京山店
- ◆10月20日(月)・21日(火)
マルナカ郡店
(各日9時30分～12時30分)

さらに 抽選でプレゼント！

- 9月21日から10月31日までに
チェックを受けた方に
いずれかをプレゼント！注2
- ◆(株)明治 宅配商品 30名
(ドリンク6本)
 - ◆多機能クロックペン立て付
100名



画像はイメージです。



注1 先着順。ノベルティの配付は予告なく終了、変更となることがあります。また、在庫がない場合は、お渡しできないことがあります。
注2 抽選に当たった際の注意事項
・賞品を選ぶことはできません。
・抽選は、岡山市を住所とする65歳以上(10/31時点)の方が対象です。期間中にフレイル健康チェックを受け、氏名、住所、連絡先
を記入したチェックシートを提出したことをもって応募したものとなります。
・当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。チェックシートに記入された氏名、住所あてに送付します。

取り組む

フレイル対策チャレンジ

ふれあいセンターや公民館などにある
「フレイル対策チャレンジ」シートを手
入れ、3週間チャレンジに取り組みます。
終了後は、介護予防フェスティバル
2025(チラシ左下参照)や市内3か所
の介護予防センター、介護予防教室へ
提出してプレゼントをもらおう!!!

※提出期限は令和7年11月末まで
※おおむね65歳以上が対象

「フレイル対策チャレンジ」 シート



提出先や提出方法など
詳しくはこちら ▶▶▶



岡山市地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256
〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

イベントや実施機関
などの詳細はこちら ▶



気になる。身になる。 岡山ウェルネス ～わたしの健“幸”チェック！～

家族で健“幸”につながる体験・チェックが楽しめる！

日時：9月27日(土) 10時～15時

場所：J R岡山駅東口地下通路広場（エキチカひろば）



① フレイル



※おおむね65歳以上の方が対象です。

岡山市フレイル健康チェック！

健康と要介護の間の時期である“フレイル”を予防するため、専門職からアドバイスを受けませんか？
アドバイスをもとに、ご自身に合った介護予防に取り組みましょう！

③ 運動・健幸の相談窓口



岡山医療生活協同組合

厚生労働省指定基幹型臨床研修病院 総合病院 岡山協立病院

握力測定＆ぴったリコンテスト！

あなたの握力は何kg？まずは計測してみましょう。
計測後は、「握力ぴったリコンテスト」に挑戦！
「ぴったリ賞」も準備しています！

消毒液きちんと使えているかなチェック

運動・健康の悩みについて専門職の相談窓口を設置します。様々なブースで自分自身の健康を知って相談をすることで、より健幸になりましょう！
手洗い
や手指消毒チェックのオバケ(グリッターバグ)も準備しました。

② 骨

meiji 株式会社 明治

骨の健康チェック！&宅配案内

あなたの「骨の密度」はどのレベル？
判定結果から今後の対処法について分かりやすくお伝えします。健康課題に対応した「宅配専用商品」のサンプルを準備しました。
お気軽にご相談ください！

④ 栄養

meiji 株式会社 明治

食と栄養のバランスチェック！

「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」など料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認し栄養チェック致します！



あなたの野菜、足りていますか？チェック！

およそ過去1か月のあなたの野菜摂取状況を、手のひらをセンサーに数十秒押し当てることでチェックします。



主催 岡山市 / (公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

先着900名様
全席指定

要申込

参加費
無料

介護予防 フェスティバル 2025

申込み受付
8/1(金)～9/30(火)
必着



開催
日時

10月16日 木

開場時間 12時30分

開演時間 13時30分～15時30分

会場

岡山芸術創造劇場
(岡山市北区表町3丁目11-50)

ハレノワ(大劇場)

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います。また、「あっ晴れ! もも太郎体操」に取り組まれている、95歳以上の方の表彰式も行います。多くの方のご参加をお待ちしております。



あっ晴れ! もも太郎
体操 95歳以上
参加者表彰

市長表彰



人生に「笑い」と
「生きがい」を!
～たくさん笑って介護予防～

特別講演



ホワイエで実施!
12時～
13時30分

測定 ベジチェック
笑顔チェック

明治安田生命保険相互会社

あっ晴れ! もも太郎体操とは?

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。
地域にある身近な会場に通い、体操に取り組むことで、心身機能を高めることはもちろん、地域住民の交流や見守りができる”集いの場”づくりにもつながります。



会場までのアクセス・申込み方法は裏面のページをご覧ください。

人生に『笑い』と『生きがい』を！ ～たくさん笑って介護予防～

リハビリの国家資格である作業療法士として働きながら、フリーのお笑い芸人・舞台俳優の活動を続けている。『人生のラストに「笑い」と「生きがい」を』をモットーに、『介護エンターテイナー』と名乗り活動している。取り組みへの注目度は高く、日本経済新聞に特集記事掲載。NHKでは密着取材の様子が『おはよう日本』で放送される。



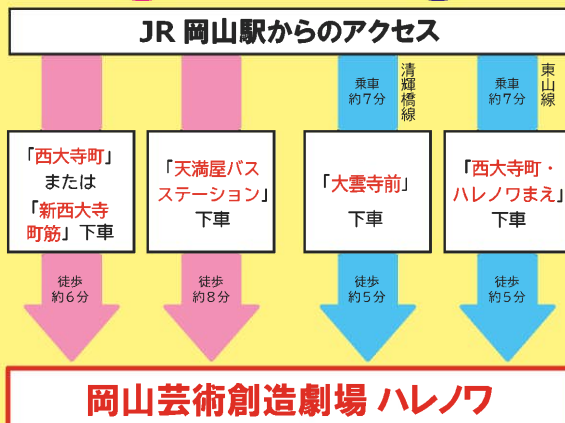
石田 竜生 先生

石田先生の過去の講演はこちらの二次元コードから！



会場アクセス

※会場には来場者用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



申込み・問い合わせ先

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 介護予防係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL.086-274-5136

FAX.086-274-5137

【受付時間】
月～金曜
9:00～17:00
(土・日・祝日を除く)

申込みフォームから、申込みをされる方はこちらの二次元コードをご利用ください。



お申込み後、こちらから代表者様宛てに、**座席番号を記載したハガキ**を送付いたします。
10/9(木)までにハガキが届かない場合は、お手数ですが、問い合わせ先までご一報ください。

申込み方法

ここを切り取ってご提出ください

①持参 ②郵送 ③FAX ④電話 ⑤申込フォーム

- ①②③の場合は、【必要事項】をご記入の上、お申込みください。
- ④の場合は、参加人数、代表者氏名、代表者電話番号、代表者住所をお知らせください。

必要事項

■参加人数：()人 ※一度に申込みできる人数は、最大5名までです。

■代表者氏名： _____

■代表者連絡先： _____

■代表者住所：(〒) _____

岡山市 区

9/21~10/21はフレー！フレー！フレイル予防強化月間！



おおむね65歳以上対象

フレイル健康チェック！

フレイルとは？

「健康」と「介護が必要な状態」の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

強化月間中にチェックを受けて抽選プレゼント！

令和7年9月21日から10月31日まで
期間中にチェックを受けた方に下のいずれかが当たります！注1

- ・(株)明治 宅配商品(ドリンク6本) 30名
- ・多機能クロックペン立て付 100名

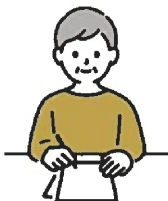


画像はイメージです。

チェックの流れ かんたん 3 ステップ！

ステップ1

本ちらしの裏面のチェックシートに記入します！



ステップ2

記入したチェックシートを最寄りの実施機関に持参！

無料



ステップ3

結果に基づいて、専門家からアドバイスが受けられます！

ノベルティをプレゼント♪注2



さらに

フレイルに該当し、希望された方には...

本人の状態に応じた、より詳細な個別アドバイス(相談)を実施します！

※ 岡山市在住の方が対象です。医療機関などでリハビリ等を受けている場合は、対象外となります。

実施機関はこちら

強化月間中のイベント情報もチェック！

岡山市フレイル対策事業

実施機関によっては、日にちが設定されていたり、すぐにチェックを受けることができない場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。



薬局や医療機関などの実施機関はのぼり旗やステッカーが目印 ▶▶▶▶▶

注1 抽選に当たった際の注意事項

- ・賞品を選ぶことはできません。
- ・抽選は、岡山市を住所地とする65歳以上(10/31時点)の方が対象です。期間中にフレイル健康チェックを受け、氏名、住所、連絡先を記入したチェックシートを提出したことをもって応募したものとみなします。
- ・当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。チェックシートに記入された氏名、住所あてに送付します。
- 注2 先着順。ノベルティの配付は予告なく終了、変更となることがあります。また、在庫がない場合は、お渡しできないことがあります。

岡山市地域包括ケア推進課 TEL.086-803-1256 ・岡山市ふれあい介護予防センター
(協力)岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県看護協会

岡山市フレイル健康チェックシート 赤枠の中を記入して薬局などの実施機関にもっていきこう！

実施機関一覧
はこちら



記入した情報は、フレイル予防・介護予防に関する案内、指導、岡山市の実態把握のために使います。また、情報は厳重に管理し、適正な取扱いを行うための措置を講じます。
これらに同意のうえ、記入してください。



チェック日	年	月	日	性別	男	女
フリガナ				電話番号		
氏名						
住所	岡山市					
生年月日	大正・昭和	年	月	日	(歳)	

「はい」「いいえ」どちらかに○をつけてください。

日常生活活動チェック

① バスや車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
② 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
④ 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※3点以上で運動に該当

⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑦ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑧ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2点以上で栄養に該当

⑪ 6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
⑫ 体重 kg 身長 cm (BMI =)	1. はい	0. いいえ

※(基準値) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は、「1. はい」を選択。

口の機能チェック ※2点以上で口腔(こうくわ)に該当

⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
⑮ 口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

(実施機関の方へ)このチェックシートの原本を岡山市まで送付してください。ご本人用、実施機関用はコピーをとってください。

閉じこもりチェック ※⑩の回答が「いいえ」で閉じこもりに該当

⑩ 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
⑪ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1点以上で物忘れに該当

⑬ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
⑭ 自分で電話番号を調べて、電話をかけるをしていますか	0. はい	1. いいえ
⑮ 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2点以上でこころに該当

⑯ (こころ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
⑰ (こころ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
⑱ (こころ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
⑲ (こころ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
⑳ (こころ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

以下実施機関記入欄

0〜3点 非該当	特に問題はありません。1年に1回はフレイル健康チェックを受けましょう。	結果・判定	総合点数	点
4〜7点 フレイル	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。			
8点以上 フレイル	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。			

8点以上のみ

介護保険サービスの利用	有・無	個別指導の希望	有・無
-------------	-----	---------	-----

計測

握力測定	右手()kg 左手()kg	基準値を満たす	基準値に満たない
------	---	---------	----------

※(基準値) 右手、左手のいずれかが男性28kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

指導内容

1) 第1の矢 (栄養)	6) その他
2) 第2の矢 (体力)	
3) 第3の矢 (社会参加)	
4) 別紙資料 (口腔)	
5) いずれにも該当要素なし	

実施機関名	チェック実施者名
-------	----------

令和7年度 岡山市フレイル予防強化月間イベント

未来のために、今日できることを

フレイル対策チャレンジ

～ 3週間の健康づくり習慣、始めよう！～

フレイル ってなに？



フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態です。

早い段階で気づき、対策をとることで、健康な状態を取り戻せる大切な時期です。

まずは3週間、フレイル予防に取り組んでみましょう！

1日1枚ずつ、花びらをぬってぬり絵の花を少しずつ咲かせてください。

続けることで、あなたの「できた！」が目に見える形になります。



取り組んでもらおう

先着**1,000名**様に
防災 手ぬぐいプレゼント！

体操にも使えて、防災の知恵も身につく。
あなたの元気と安心をサポートする1枚です。
この機会にぜひゲットしてくださいね！



※画像はイメージです

応募用紙

わたしの元気花

ゴール スタート → 開始した日
月 日



※取り組みなかった日が
あっても構いません 3週間 取り組むことで
習慣が身に付きます!!

フレイル予防に大切な3つのポイント

フレイルを予防・改善するために大切なことは、

「運動」

「栄養(食生活・お口)」

「社会参加」

これら3つ全てを意識しながら、バランスのとれた生活を心がけましょう。



STEP
1

3週間チャレンジ！

取り組み内容は次のページから！

フレイル予防の3つのポイント(運動・栄養・社会参加)に取り組めた日は、花びらを1枚塗っていきましょう。無理なく、できた日だけで大丈夫です。



STEP
2

応募 令和7年11月末まで(当日消印有効)

応募用紙を『切り取り線✂』に沿って切り取り、以下のいずれかの方法でご応募ください。

- 持参：市内37会場の介護予防教室(裏面参照)や介護予防センター(下記参照)、または介護予防フェスティバル2025(詳しくは裏面)へ、直接お持ちください。
- 郵送：封筒もしくは、ハガキに応募用紙を貼って郵送してください。

※ハガキに貼る場合は、余白に「氏名・住所・電話番号・年齢」を必ずご記入ください。

- Eメール：応募用紙の両面を撮影し、画像をメールに添付してお送りください。

STEP
3

記念品の受け渡し(10月14日以降)

※数に限りがあります。
なくなり次第、配付を終了します。

- 介護予防教室や介護予防センター、介護予防フェスティバル2025へご持参の場合
▶その場で記念品をお渡しします。
- 郵送・Eメール ▶ 後日、介護予防センターよりご連絡いたします。

フレイル対策チャレンジ 応募用紙

ハガキでご提出いただく際は、この面をのりづけしてハガキに貼ってください。
氏名や住所など下記の項目をハガキの余白に必ず記入してください。

名 前

〒

住 所 岡 山 市

電話番号

年 齢 □65歳未満 □65～74歳 □75～79歳 □80歳以上

※本事業はおおむね65歳以上の
岡山市在住の方が対象です



切り取り線✂

問い合わせ 提出先

公益財団法人 岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター

事業紹介をしています。
ぜひご覧ください！



ホームページ 岡山市ふれあい介護予防センター 検索

◆中区・東区の方◆

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
☎086-274-5211
✉OYC@mx.okayama-fureai.or.jp

◆北区の方◆

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
☎086-251-6517
✉KYC@mx.okayama-fureai.or.jp

◆南区の方◆

〒702-8021 岡山市南区福田690-1
☎086-230-0315
✉MYC@mx.okayama-fureai.or.jp

※受付時間 8:30～17:00 (土・日・祝日を除く)

運動



タンデム歩行でバランス力アップ！

タンデムって何？

片足の「つま先」ともう片足の「かかと」をぴったりつけて姿勢を保つバランス運動です

まずはその場でタンデム立位

歩いてみよう！タンデム歩行

ステップ①

ステップ②

ステップ③

転倒注意

足の位置



やり方



※ふらつく方は
机や壁に手を
添えて行うよう
にしましょう



- ◆手を胸の前でクロスする。
- ◆片足のつま先ともう片足の
のかかとをつけて**10秒**保つ。
- ◆目線はまっすぐ前を向く。

- ◆ステップ①の姿勢
を保ちながら足を
交互にゆっくりと
前方向に**5～10歩**

- ◆できる方は
後ろ方向に
進んだ分だけ戻る。

※特に転倒注意

※左右の足の位置を入れ
替えて同様に行う

1往復×3セット

動画で
一緒に
チャレンジ！



栄養



食生活・お口、どちらもチャレンジ!!

●**食生活** 毎食、たんぱく質が多い食品を食べよう！
(毎食手のひら1～2枚分を目安に)

1日の食事例

朝食

卵

1個分

昼食

魚

1切れ分

間食

牛乳コップ1杯
と乳製品1品

牛乳
乳製品

夕食

肉・豆腐

指に乗る
大きさ

100g程度



たんぱく質アップの
レシピはこちら！

★たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。

●**お口** 1日1回、タイミングを決めて「舌の体操」をしよう！

舌の筋力アップをすることで、お口の機能が高まります。スムーズにかむ・飲み込むことができ、食事を楽しむことができますよ♪



上下



左右



前後



おすすめのタイミング！

- ・お風呂に入っている時
- ・食事の前

上下・左右は2秒間ずつ、前後は前に3秒間出して引く。全て4回ずつ繰り返す。

※お口を軽く開けた状態で行う

動画で
一緒に
チャレンジ！



参加



外出を意識して社会参加しよう！

「社会参加」とは「地域社会とのつながり」を持つことです。

「社会参加」の機会が多い人は認知症やフレイルになりにくいと言われています。

基本編

1日に1つ以上チャレンジ！（取り組む内容は日ごとの変更、自分で考えてもOK！）

例：

- 近所の人と会話
- 友人と電話やおでかけ
- 仲間と一緒にウォーキングや体操
- 地域の行事に参加

▼介護予防教室
二次元コード



発展編

公民館やふれあいセンターでの講座や介護予防教室等に参加して
学びながら交流してみよう。

介護予防教室一覧

北区北

- 一宮公民館：第1月曜日／10時
※11・3月は第3月曜日
- 御津公民館：第3月曜日／10時※9月は第5月曜日
- 足守公民館：第1火曜日／10時
- 建部町公民館：第3火曜日／10時
- 津高公民館：第3火曜日／13時30分
- 京山公民館：第3金曜日／13時30分
※3月は第2金曜日
- 高松公民館：第4金曜日／13時30分

北区中央

- 北公民館：第1月曜日／14時※11月は第3月曜日
- 岡西公民館 申：第2月曜日／10時
※8・10月・1月は第4月曜日
- 岡輝公民館：第4火曜日／10時※9月は第5火曜日
- 御南西公民館：第4火曜日／10時
※9月は第5火曜日
- 大元公民館：第1木曜日／13時30分
※1月は第2木曜日
- 吉備公民館 申：第2木曜日／10時※2月は第4木曜日
- さんかく岡山 申：第4木曜日／14時

南区西

- 藤田公民館：第1月曜日／13時30分
※11月は第3月曜日
- 西ふれあいセンター：第2火曜日／13時30分
- 福田公民館：第3火曜日／13時30分
- ウェルポートなださき：第4金曜日／10時
- 興除公民館：第4金曜日／13時30分

介護予防教室は
市内37か所で開催！
健康づくりに関する
講話や実技、体操も
行っています

申・・・事前の申し込みが必要な会場です

東区

- 万富公民館：第2月曜日／14時
※10・1月は第3月曜日
- 旭東公民館：第3火曜日／10時
- 上南公民館：第3火曜日／14時
- 西大寺公民館：第2木曜日／10時
- 上道公民館：第4木曜日／13時30分
- 瀬戸公民館：第3金曜日／10時
※8月は第4金曜日、3月は第2金曜日
- 山南公民館：第4月曜日／10時
※11・2月は第3月曜日

中区

- 高島公民館 申：第3月曜日／10時
※9月は第5月曜日、2月は第1月曜日
- 操山公民館：第1火曜日／10時
- 東公民館：第4火曜日／10時※9月は第5火曜日
- 操南公民館：第2木曜日／13時30分
※8・11・2月は第4木曜日
- 富山公民館：第4木曜日／10時※10月は第5木曜日
- 東山公民館：第2金曜日／10時

南区南

- 福浜公民館 申：第4月曜日／10時
※11月・2月は第4火曜日／13時30分
- 芳田公民館：第2木曜日／13時30分
※2月は第1木曜日
- 岡南公民館：第4木曜日／13時30分
- 南ふれあいセンター：第1金曜日／10時
※1月は第2金曜日
- 光南台公民館：第3金曜日／10時
※3月は第2金曜日

フレイル健康チェック未体験の方は、
教室に参加してチェックを受けてみよう！

☆応募用紙を持参して【防災手ぬぐい】をGETしよう！（引き換えのための入場には申し込みの必要はありません）

介護予防フェスティバル2025 入場無料・要申込

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います

日時 10月16日(木) 13:30～15:30(開場 12:30)

会場 岡山芸術創造劇場ハレノワ 大劇場

引き換え方法 12:00～15:00に引き換えブースを設置していますので応募用紙を提出してください

内容

- 岡山市長表彰「あつ晴れ!もも太郎体操」95歳以上の体操実践者表彰
- あつ晴れ!もも太郎体操体験等
- 講演会「人生に『笑い』と『生きがい』を！～たくさん笑って介護予防～」
講師：介護エンターテイナー 石田 竜生 先生

申込

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 介護予防係

☎ 086-274-5136

申込受付期間：9/30(火)まで（先着900名 全席指定）



二次元コードを読み取り
申込フォームでの申込可

