

「人生100年時代 備えあればフレイルなし！」 フレイル予防周知・啓発イベントを開催します

2月1日の「フレイルの日」にちなみ、日常生活の中でフレイル(加齢とともに心身の活力が低下した状態)予防を取り入れてもらうことを目的とした周知・啓発イベントを開催します。

1 日時

1月31日(水)・2月1日(木)の2日間 各日9時～16時

2 場所

岡山市役所本庁舎1階 市民ホール

3 内容

- ・フレイル予防の紹介
- ・介護予防センター事業の紹介
- ・タオル体操体験(各日①10時～、②14時～ 各15分程度)
- ・タブレット(対話型 AI アバター)でのフレイル健康チェック
- ・「私はコレで元気です！」川柳・写真作品展示
- ・各日先着 100 人にオリジナルタオルのプレゼント

4 その他

フレイルとは「介護が必要な状態」と「健康」のあいだの状態のことです。早期に発見し、予防の取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。岡山市では、医療機関・薬局等でタブレットやチェック用紙による「フレイル健康チェック」を実施しています。

【問い合わせ先】

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

フレイル予防啓発イベント

人生100年時代 備えあればフレイルなし



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。早めに予防に取り組むことで、元気な状態を取り戻すことができます。

令和6年

開催
日程

1月31日 水
2月 1日 木

時間

9:00~16:00
(申し込み不要)

場所

岡山市役所 本庁舎
1階 市民ホール

タブレットで
フレイルチェック



タオル体操
体験



タオル体操を行います！

1日2回（各15分間）

- ① 10時～
- ② 14時～

クイズコーナー

各日先着 **100**名様



当日、会場で行われるクイズに答えた方限定で、フレイル予防オリジナルタオルをプレゼントいたします。



「私はこれで元気です！」
川柳・写真作品展示



【問い合わせ先】

(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
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
086-274-5211 (8:30~17:00 ※土・日・祝日を除く)

介護予防に
役立つ情報
はコチラ！

介護予防センター
ホームページ

