



9月21日(土) ▶ 10月21日(月)



# \\ フレー！フレー！ \\ フレイル予防強化月間 ～気づくことから始めよう～

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。

自分や家族の健康状態に目を向けるきっかけとして、フレイル予防に「気づく」「知る」「取り組む」ためのイベントを実施します。

## 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～

フレイル予防の啓発展示やフレイル健康チェック、健康測定会を行います。

9月24日(火) 9時～16時

場 市役所 1階市民ホール

### 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～

ナガセヴィータ(株) (旧(株)林原) と共催で、健康に関するブースを設けます (プレゼントあり)。

9月28日(土) 10時～15時

場 岡山駅 2階西口広場

### [先着900人限定、要事前申し込み] 介護予防フェスティバル2024

あっ晴れ！もも太郎体操の活動者表彰や大道芸人たつきゅうさんによる特別講演などを実施します。

10月2日(水) 13時30分～15時30分

場 岡山芸術創造劇場 ハレノワ  
(北区表町三丁目)

申 市ふれあい公社に ☎(086-274-5136)  
で9月13日までに

## 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)。フレイル健康チェックを期間中に受けた人には、ノベルティグッズのほか、抽選で**綿明治の宅配商品**や**防災ボトル**が当たります。

場 市内165の薬局や医療機関  
(実施機関はHP参照)

対 おおむね65歳以上の人

### スーパーマーケットでも “出前”測定会を実施します！

コープ西大寺  
(東区西大寺上三丁目)

10月11日(金)・18日(金)

マルナカ平福店

(南区平福二丁目)

10月16日(水)・17日(木)

マルナカ庭瀬店 (北区平野)

10月18日(金)

(各日10時～13時)



## 取り組む

### フレイル対策チャレンジ

「フレイル対策チャレンジシート」に取り組み、完成したシートを市内3カ所にある介護予防センターまたは介護予防教室へご提出ください。提出した人には記念品 (先着順で数に限りあり) をプレゼント。

場 市ふれあい介護予防センター

対 おおむね65歳以上の人

### フレイル対策チャレンジシート



シートは、ふれあいセンターや公民館などに置いてあります (HPからも入手可)。



この期間をきっかけに、家族や友人と一緒に健康づくりや介護予防に取り組みましょう！

