



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

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、体操も行っていきます

申…事前の申し込みが必要な会場です

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

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！

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!!

☆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「あっすれ!もも太郎体操」95歳以上の体操実践者表彰
 - あっすれ!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

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DEM歩行でバランスカアップ!

タンDEM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DEM立位 歩いてみよう! タンDEM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歩歩く。

- ◆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

動画と一緒にチャレンジ!



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



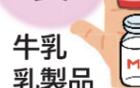
卵 1個分

昼食



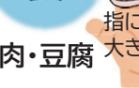
魚 1切れ分

間食



牛乳 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♪



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

動画と一緒にチャレンジ!

