



フレイル予防 フェスタ2026



フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。
自身の状態に気づき、フレイル予防の方法を学ぶことが大切。

開催日時

令和8年

1月29日 木

1月30日 金

9:00～15:00

参加費 無料 申込 不要

場所 岡山市役所 本庁舎
1階市民ホール

会場内は出入り自由です！
ぜひ、お気軽に立ち寄り
ください♪



タブレットで フレイル健康チェック



AIアバター「トモニちゃん」と一緒にタブレットの25項目の質問に答え、握力を測定し自身の健康状態を確認してみましょう！専門職からアドバイスを行います。



フレイル健康チェックまたはタオル体操に参加した方へ景品プレゼント！

タオル体操

タオルを使った体操を行います。手軽にできるので、自宅での運動習慣にぜひ！ ※当日は手ぶらでOK

- ① 10:00～ ② 11:00～
- ③ 14:00～ (各回15分程度)



その他に

「介護予防センター事業の写真展示」「フレイル予防の啓発展示」を行っています。

【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)

介護予防センター
ホームページは
こちらから→

