



# 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、お気軽にお立ち寄り  
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。



## 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）



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！**

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→

