



備えあれば憂いなし

いざというときに動ける

体づくり始めよう！

今日の一步が、未来の安心

フレイル予防 × 防災 出前講座

ご案内

食料や防災グッズの備蓄だけでなく、「動ける体」もまた、大切な備えのひとつです。フレイル（加齢により心身の活力が低下した状態）は、災害時の行動力にも影響します。この講座では、フレイル予防や体力チェック、かんたん体操を通じて、災害時に自分の身を守り、地域で支え合うための“体の備え”を楽しく学べます。

ココが学べる① /

フレイルを知って、
元気と安心を備えよう

日常生活の中で進む“フレイル”を防ぐことは、災害時にも自分を守る力になります。今のうちから健康づくりを始めましょう。

ココが学べる② /

フレイル健康チェック
かんたん体力測定

今の自分の状態を確認して、これからの健康づくりに役立てましょう。
※フレイル健康チェックは握力 + 25項目のアンケートを行います
※フレイル健康チェックか体力測定を選べます

ココが学べる③ /

災害時に動ける体をつくる
「かんたん体操」体験

ストレッチ体操やバランストレーニングを一緒に体験します。もしものときに備えて、無理なく動ける体づくりを始めましょう！

日時

応相談
講座時間は60～90分程度

対象

おおむね65歳以上の
岡山市内の団体
(5名以上)

費用

無料