

先着**500**名様  
**全席指定**

# 介護予防

## 要申込

# フェスティバル 2026

参加費  
**無料**

申込み受付  
**9/30(水)**  
**必着**

※定員になり次第、受付を終了します。

開催  
日時

**10月21日 水**

開場時間

**12時30分**

開演時間

**13時30分～15時30分**

会場

イオンモール岡山5階  
(岡山市北区下石井1丁目2-1)

## おかやま未来ホール

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。また、「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組まれている、95歳以上の方の表彰式も行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

(※手話通訳・要約筆記でのサポート有)

### 市長表彰



あっ晴れ！もも太郎体操  
95歳以上 参加者表彰

### 特別講演



濱家 輝雄 先生

人を一人ぼっちにしない町  
おかやま！

### 展示・測定



地域包括支援センター展示  
握力測定 ほか

### あっ晴れ！もも太郎体操とは？

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。

地域にある身近な会場に通い、体操に取り組むことで、心身機能を高めることはもちろん、地域住民の交流や見守りができる”集いの場”づくりにもつながります。



会場までのアクセス・申込み方法は裏面のページをご覧ください。

# 人を一人ぼっちにしない町 おかやま!

少子高齢化が現実になった社会生活の中で、人と人の繋がりが薄れ「ひとりぼっち」を感じている人が増えています。残念で寂しいですね!

あなたの町・地域ではいかがでしょうか?昭和の時代に置き忘れたものとは?

皆さんと一緒に考えてみようと思います!

倉敷芸術科学大学客員教授  
元RSKアナウンサー

濱家 輝雄 先生

## 会場アクセス

### イオンモール岡山 5階

< 駐車場・駐輪場について >

- ・会場には来場者用の駐車場はありません。
- ・イオンモール岡山のお客様用駐車場・駐輪場(自転車・バイク)は、すべて有料です。

《駐車場料金》平日:最初の2時間無料 / 以降15分毎に100円

《駐輪場料金》毎日:最初の2時間無料 / 以降2時間毎に100円

※お買い上げ金額に応じて、割引サービスを受けることができます。

< アクセス >

【バスの場合】「イオンモール岡山前・源吉兆庵本社前」下車すぐ

【電車の場合】JR 岡山駅 徒歩5分



詳しくは、「イオンモール岡山ホームページ」をご確認ください。

## 申込み・問い合わせ先

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL. 086-274-5136

FAX. 086-274-5137

【受付時間】  
月～金曜  
9:00～17:00  
(土・日・祝日を除く)

申込みフォームから、申込みをされる方はこちらの二次元コードをご利用ください。



お申込み後、こちらから代表者様宛てに、**座席番号を記載したハガキ**を送付いたします。

**10/14(水)**までにハガキが届かない場合は、お手数ですが、問い合わせ先までご一報ください。

### 申込み方法

👉ここを切り取ってご提出ください

①持参 ②郵送 ③FAX ④電話 ⑤申込フォーム

・①②③の場合は、【必要事項】をご記入の上、お申込みください。

・④の場合は、必要事項をお伝えください。

### 必要事項

介護予防フェスティバル 2026

■参加人数:( ) 人 ※一度に申込みできる人数は、最大5名までです。

■代表者氏名:

■代表者電話番号:

■代表者住所:(〒 — )

岡山市 区