



チャレンジの取り組み方

STEP
1

3週間チャレンジ！

毎日ひとつフレイル予防の取り組みを行います。続けられそうなものは、その日以外も続けてみてください。3週間色々な取り組みにチャレンジ！
※取り組みなかった日があっても構いません。



STEP
2

提出期間 令和8年10月1日(木)から
令和8年11月30日(月)まで（当日消印有効）

提出用紙を『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提出ください。

- 持参：市内37会場の介護予防教室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2026へ、直接お持ちください。

介護予防教室



介護予防
フェスティバル
2026



- 郵送：封筒に応募用紙を入れて郵送してください。

STEP
3

記念品の受け渡し（10月1日以降） ※ 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2026へご持参の場合
▶ その場で記念品をお渡しします。
- 郵送で提出の場合
▶ 後日、介護予防センターよりご連絡いたします。

【問い合わせ先・提出先】

◆中区・東区の方◆

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

◆北区の方◆

岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所
〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33
☎086-251-6517

◆南区の方◆

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所
〒702-8021 岡山市南区福田690-1
☎086-230-0315

岡山市ふれあい
介護予防センター
ホームページ



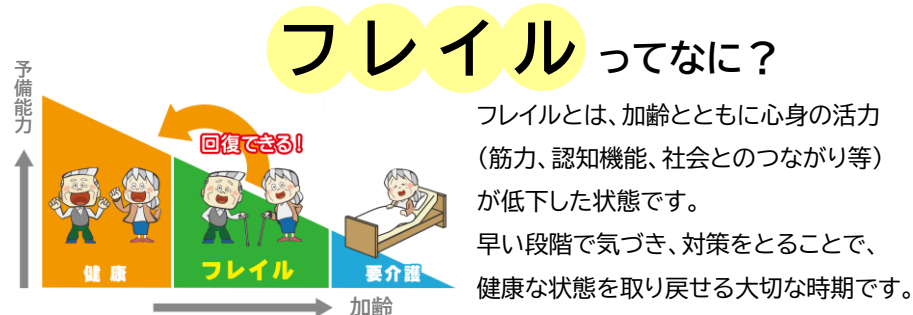
事業紹介をしています。
ぜひご覧ください！

令和8年度 フレイル対策チャレンジシート

岡山市委託事業

毎日ちょっとでOK！ 元気アップ3週間チャレンジ

～ 小さな習慣で続けるフレイル予防 ～



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。

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。



取り組んでGetしよう

体操にも使える！
あなたのフレイル予防を
サポートする1枚です。
受け渡しは10月1日からです。

先着1,000名様

岡山市オリジナル！
フレイル予防タオル プレゼント！



運動・栄養・社会参加でいつまでも元気
Let's
フレイル予防
岡山市

スタート!

月 日

毎日ひとつ、フレイル予防の取り組みにチャレンジ!! 続けられそうなものは、その日以外もやってみよう♪

※取り組みなかった日があっても構いません

1日目

タオルを使って
柔軟性アップ

心地よいスピードでOK! 5回ずつ

両手を上げて
背伸び 体を横に倒して
側面を伸ばす

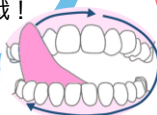


頭の後ろに通して
タオルを上げ下げ

2日目

嚥下機能アップ

口の中で舌を
ぐるぐる回してみよう♪
右回り・左回りで
10回ずつ挑戦!



3日目

血流を促進

かかと上げ
10回
×3セット

椅子などに
手をそえて



4日目

五感を刺激し
脳の活性化

外出して、季節を
感じるものを
探そう!



5日目

手軽に
たんぱく質をとる

おやつで
たんぱく質をとろう

チーズ、カステラ、
ヨーグルトなど



6日目

バランス・筋力
アップで転倒予防に

片足立ち1分に挑戦!
左右やってみよう

続けて1分が難しければ
分けてチャレンジ!



7日目

お口のうるおいアップ

舌をしっかり大きく
左右に動かしてみよう!
×10回



今日から2週目!
この調子で
頑張ろう



8日目

握力アップ!

手を前に伸ばして
力強く! 素早く!
グーパー運動30回



18日目

バランス能力向上
歩行姿勢の安定に!

椅子に座って
床に広げたタオルを
足指でたぐり寄せよう
縦方向に1~3回

ぎゅっ!
ぎゅっ!
ぎゅっ!



桃太郎さん♪
桃太郎さん♪

17日目

脳と体を
同時に鍛える

足踏みをしなが
好きな歌を
1曲歌おう♪



16日目

おいしく高い
栄養価がとれる
旬のものを
食べよう!



15日目

気分リフレッシュ!

初めての道を通って
散歩をしよう



3週目!
あと少し、続けよう



14日目

早口言葉で
話す機能アップ

『白桃持った桃太郎、
後楽園で猛ダッシュ』

大きな声で、口を
しっかり動かして
10回!



おすすめ
レシピ♪ 簡単酢の物

輪切りにしたきゅうりと、角切
りにしたトマトをもずく酢で和える
だけで完成! しらすやごまを
のせれば、美味しさアップ!



11日目

心の健康アップ

良かったことを
寝る前に3つ
思い出そう



12日目

ビタミン・食物繊維
で体の調子を整える

緑黄色野菜や海藻を
とろう!

13日目

体力アップに!

いつもより
早歩きを
してみよう



※無理せず可能な範囲で行いましょう



フレイル対策チャレンジ 提出用紙

名 前

〒

住 所 岡山市 区

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

取り組んだ感想

●今後も続けたい取り組みは?

_____ 日目

●3週間取り組んだ感想は?

3週間の取り組みは
どうでしたか?
これからも続けて、
元気アップ!!



ゴール!

21日目

最終日、頑張ろう!
もっと筋力アップ!

椅子を使った
ゆっくりスクワットを
1日合計30回!!

ゆっくり立って~
ゆっくり座って~



20日目

筋肉の源になる
たんぱく質を
毎食とろう



19日目

かむ力アップ

かみ応えがある
ものを30回
かんで食べよう

