

活動について



どなたでも気軽にふらっと立ち寄って地域の方と交流できる場所です。ミニ講座・オリジナル体操の他、専門職による個別相談も出来ます。

ビジョン

1. 岡山の元気シニアを増やす
2. 地域と繋がりながら健康寿命を延ばす
3. 認知症になっても住みやすい町づくり



ミッション

「笑う」
 「出かける」
 「話す」
 「知る」



出張カフェ

場所:しゅうじつ薬局 (田益)
骨密度と認知症 講師:薬剤師 松本かおり先生
 血管年齢と骨密度測定・R-1等の試飲
5月31日 (土) 14:00~16:00
 問い合わせ:086-294-9100

場所:しゅうじつ薬局 (田益)
高齢者と感染症 講師: 就実大学 薬剤師
 血管年齢測定・ハンドケア 吉井圭佑先生
10月25日 (土) 14:00~16:00
 問い合わせ:086-294-9100

出張カフェ いたします

あなたの町内に出向いて介護相談のできるカフェを開催します。
 既存の企業や高齢者サロン、グループの方が窓口となって私たちとコラボ開催します。



田益協栄会館



しゅうじつ薬局



ゆるりふらっと
 町づくりプロジェクト
 080-1908-7704 (17時以降のがみ)

【お問い合わせ】 岡山市立津高公民館
 岡山市北区栢谷1677

☎086-294-4222

詳しくはホームページを
 ご覧ください
<https://yururiflat2024.wixsite.com/home>

ホームページ インスタグラム



ゆるりふらっと町づくり



ご案内



2025年4月

ご挨拶

ゆるりふらっと町づくりプロジェクト
代表 野上 友子



認知症になっても大丈夫！と思える地域の繋がりを作りたい！周りの人が自然に声をかけてくれたり、助けてくれる優しい町にしたい！笑って楽しく過ごせる町にしたい！と願い地域交流の場づくり、町づくりの活動を始めました。

運営スタッフ

介護支援専門員 介護福祉士 作業療法士 保育士
薬剤師 など、
医療・福祉関係の国家資格保有者が
主に運営しています。



日時・場所 《介護カフェ》

基本的には毎月第3木曜日

午後2時～午後4時

岡山市立津高公民館にて開催

※月によって日時を変更する場合があります。
※出張カフェの場合は日時・会場が異なります。

令和7年度 予定表

内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

4月19日 (土)
あれ？認知症？今日から予防！
のりちゃんと若返り体操

10月16日 (木)
秋を愉しむ お抹茶会
講師:ゆるふらスタッフ

5月15日 (木)
MCIって何？ 軽度認知症について
講師 一般社団法人 おか桃会
代表理事 岸本恵子氏

11月20日 (木)
認知症予防 あれこれ
講師:ゆるふらスタッフ

6月19日 (木)
腰痛予防と膝関節症のお話
講師:ダイヤ工業

12月20日 (土)
笑って歌って 忘年会
ゆるふらスタッフと参加者

7月17日 (木)
認知症になる前に財産管理
講師:中国銀行

R8年1月15日 (木)
ゆるふらで初笑い
講師:ゆるふらスタッフ

8月21日 (木)
毎日が楽しくなる終活
「逆算人生のススメ」
講師:(一社) おかやまスマイルライフ協会 代表 宮地 勇氏

R8年2月19日 (木)
高齢者と防災
講師:就実大学 薬剤師 吉井圭佑先生

9月18日 (木)
笑って長寿 笑いヨガ
講師:ゆるふらスタッフ

R8年3月19日 (木)
お花で春を愉しもう！
講師:ゆるふらスタッフ