

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」と思える地域でありたい。そんな願いから、このカフェを始めました。気軽に声をかけ合い、笑って楽しく過ごせる場所として、地域の皆さんと一緒に歩いてきて、今年で4年目になります。これからも、誰もが安心して立ち寄れる、あたたかい場所であり続けたいと思っています。



介護支援専門員
介護福祉士

運営スタッフ



介護相談のある方は
公式LINEや当日受付で
お知らせください

介護支援専門員 介護福祉士 健康運動実践指導者
作業療法士 保育士 薬剤師 など、医療・福祉関係の
国家資格等保有者が有志で運営しています。

《日時・場所》

毎月第3木曜日

午後2時～午後4時

岡山市立津高公民館(2階第一講座室)

《参加費》

お一人様 200円

美味しいドリンクをご用意しております

※12月2月3月は500円です。

令和8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16日 (木)

ゆるふら棒体操

講師:ゆるふらスタッフ 作業療法士

10月15日 (木)

交流&個別相談会

講師:ゆるふらスタッフ 介護支援専門員 他

5月21日 (木)

フレイル・足圧バランス測定会

講師:岡山市介護予防センター
ゆるふら 健康運動実践指導者

11月19日 (木)

コーヒー(カカオ)は 認知症予防になる？

講師:ゆるふらスタッフ 薬剤師

6月18日 (木)

ゆるふら若返り体操

講師:ゆるふらスタッフ
健康運動実践指導者

12月17日 (木) ※参加費は500円

お正月飾りを作ろう！ 野花でアレンジメント

講師:ゆるふらスタッフ

7月16日 (木)

筆ペンで遊ぼう♪

講師:ゆるふらスタッフ 遊筆師

R9年1月21日(木)

ゆるふらで初笑い

講師:ゆるふらスタッフ
笑いヨガリーダー

8月20日 (木)

自宅で出来る介護

どこまでできる？

講師:ゆるふらスタッフ 介護支援専門員

R9年2月18日(木) ※参加費は500円

美味しいコーヒーの淹れ方

講師:サニーデイ コーヒー マスター

9月17日 (木)

ゆるふら音楽会

講師:ゆるふらスタッフと皆様

R9年3月18日(木) ※参加費は500円

俳句と川柳&お抹茶会

講師:ゆるふらスタッフ

活動について



どなたでも気軽にふらっと立ち寄って、コーヒーや季節のドリンクを飲みながら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、介護や健康相談にも対応して参ります。

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

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いたします。
 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。

メニュー

介護保険講座・ゆるふら体操・音楽
 笑いヨガ など

～実績～

田益協栄会館 カフェ(田益)
 馬屋上学区コミュニティ文化祭(富吉)
 しゅうじつ薬局 コラボカフェ(田益)
 など



田益協栄会館



馬屋上学区
コミュニティ文化祭



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)

詳しくはホームページをご覧ください

ゆるりふらっと町づくり



【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

公式ライン



ホームページ



インスタグラム



ご案内



2026年