

令和8年1月15日

フレイル予防フェスタ 2026 を 開催します

2月1日の「フレイルの日」にちなみ、日常生活の中にフレイル予防を取り入れてもらうことを目的とした周知・啓発イベントを開催します。

1 日 時

令和8年1月29日(木)・30日(金)の2日間 各日9時～15時

2 場 所

岡山市役所本庁舎1階 市民ホール

3 内 容

- ・タブレット(対話型 AI アバター)でのフレイル健康チェック
(フレイル健康チェックを受けた人に景品プレゼント)
- ・フレイル予防の紹介
- ・介護予防センター事業の紹介
- ・タオル体操体験(各日①10時～・②11時～・③14時～の各15分程度)
(タオル体操に使用するタオルは参加者にプレゼント)

4 その他

- ・フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。早期に発見し、予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。
- ・岡山市では、フレイル予防のため、医療機関・薬局等でのタブレットやチェック用紙を用いたフレイル健康チェックや、介護予防センターによる介護予防教室の開催、あつ晴れ!もも太郎体操の普及を行っています。
- ・取材を希望する場合は、事前に担当課までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 金安・亀川 直通086-803-1256 内線5984



フレイル予防 フェスタ2026



フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。
自身の状態に気づき、フレイル予防の方法を学ぶことが大切。

開催
日時

令和8年

1月29日 木

1月30日 金

9:00～15:00

参加費 無料 申込 不要

場所 岡山市役所 本庁舎
1階市民ホール

会場内は出入り自由です！
ぜひ、お気軽にお立ち寄り
ください♪



タブレットで フレイル健康チェック



AIアバター「トモニちゃん」と一緒に
タブレットの25項目の質問に答え、
握力を測定し自身の健康状態を確認
してみましょう！専門職からアドバイス
を行います。



タオル体操

タオルを使った体操を行います。
手軽にできるので、自宅での運動
習慣にぜひ！ ※当日は手ぶらでOK

- ① 10:00～ ② 11:00～
- ③ 14:00～（各回15分程度）



フレイル健康チェックまたはタオル体操に参加した方へ景品プレゼント！

その他に

「介護予防センター事業の写真展示」「フレイル予防の啓発展示」を行っています。

【問い合わせ先】

(公財)岡山市ふれあい公社 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（8:30～17:00 ※土・日・祝日を除く）

介護予防センター
ホームページは
こちらから→

