

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。



STEP

1

3週間チャレンジ！

取り組み内容は次のページから！

STEP

2

応募 令和7年11月末まで (当日消印有効)

応募用紙を『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応募ください。

- 持参：市内37会場の介護予防教室(裏面参照)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2025(詳しくは裏面)へ、直接お持ちください。

- 郵送：封筒もしくは、ハガキに応募用紙を貼って郵送してください。

※ハガキに貼る場合は、余白に「氏名・住所・電話番号・年齢」を必ずご記入ください。

- Eメール：応募用紙の両面を撮影し、画像をメールに添付してお送りください。

STEP

3

記念品の受け渡し(10月14日以降)

※数に限りがあります。

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2025へご持参の場合
▶その場で記念品をお渡しします。

- 郵送・Eメール ▶ 後日、介護予防センターよりご連絡いたします。

フレイル対策チャレンジ 応募用紙

ハガキをご提出いただく際は、この面をのりづけ
してハガキに貼ってください。

氏名や住所など下記の項目をハガキの余白に必ず
記入してください。

名 前

〒

住 所 岡山市

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



問い合わせ
提出先

公益財団法人 岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター

事業紹介をしています。
ぜひご覧ください！



ホームページ 岡山市ふれあい介護予防センター

検索

◆中区・東区の方◆

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
☎086-274-5211
✉OYC@mx.okayama-fureai.or.jp

◆北区の方◆

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
☎086-251-6517
✉KYC@mx.okayama-fureai.or.jp

◆南区の方◆

〒702-8021 岡山市南区福田690-1
☎086-230-0315
✉MYC@mx.okayama-fureai.or.jp

※受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)