

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！

フレイル予防の3つのポイント(運動・栄養・社会参加)に取り組み始めた日は、花びらを1枚塗っていきましょう。無理なく、できた日だけで大丈夫です。



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

ハガキで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)