

令和7年度 岡山市フレイル予防強化月間イベント

未来のために、今日できることを

フレイル対策チャレンジ

～ 3週間の健康づくり習慣、始めよう！～

フレイル ってなに？



フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態です。
早い段階で気づき、対策をとることで、健康な状態を取り戻せる大切な時期です。

まずは3週間、フレイル予防に取り組んでみましょう！

1日1枚ずつ、花びらをぬってぬり絵の花を少しずつ咲かせてください。

続けることで、あなたの「できた！」が目に見える形になります。

取り組んでもらおう

先着 1,000名様に
防災 手ぬぐいプレゼント！

体操にも使って、防災の知恵も身につく。
あなたの元気と安心をサポートする1枚です。
この機会にぜひゲットしてくださいね！

防 災
手ぬぐい

体 操 にも
使 え る！



※画像はイメージです

応募用紙

わたしの元気花

※取り組めなかつた日が
あっても構いません3週間 取り組むことで
習慣が身に付きます!!