

働いている世代の健康づくり支援メニュー
 ～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

身体活動・運動						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
岡山県医師会 移動会長室事業 「フレイル対策 (運動編)」	専門知識を要する講師を派遣し、フレイルの基本的概念の講習および対策3本柱の「運動」面の実技を実施する。	問わない	無料	通年	岡山県医師会 地域医療課 Tel:086-250-5111	https://www.okayama.med.or.jp/
3B体操主催講習会	体を動かすことの楽しさ、運動を継続することで、運動習慣を身に付け、健康づくりの大切さを知っていただき、健康寿命や体力維持向上、健康増進のための体験会を開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	通年	日本3B体操協会 中四国地区 本部 Tel:084-921-9330	
3B体操体験交流会	3B体操教室においての日頃の練習成果を発表、仲間との交流と世代を超えての楽しさを体験していただくことを目的に交流会を開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	会員500円 一般無料	2025年 6月29日	日本3B体操協会 中四国地区 本部 Tel:084-921-9330	
おかやま 健康づくり月間 無料体験会	「第3次健康おかやま21」の取組月間を受けて、運動習慣の定着健康寿命延伸の目的をもって、無料体験会を取組み月間として期間を設けて開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	9/1～ 9/30	日本3B体操協会 中四国地区 本部 Tel:084-921-9330	
公民館祭・文化祭	各市町村にて行われる文化祭 公民館祭等にて、3B体操を体験する	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	通年	日本3B体操協会 中四国地区 本部 Tel:084-921-9330	
運動指導の提供	生活習慣病予防、フレイル予防等の運動指導	岡山県内企業・団体等	有料 (要相談)	通年	日本健康運動指導士会 Tel:03-5472-5821	https://www.iafi.as.net/

<p>運動リーフレットの提供</p>	<p>●正しいからだの使い方シリーズ 立ち上がろう！しゃがもう！ースクワットー 美しい姿勢で持ち上げよう！ーデッドリフト レッグランジー 背すじ伸ばして ころもからだも美しく！ー首・肩・背中エクササイズー 立ち仕事 疲れと不調を解消！ー休憩時間のコンディショニングー 座り仕事 疲れと不調を解消！ー休憩時間のコンディショニングー ●エコノミークラス症候群を予防しましょう</p>	<p>問わない</p>	<p>無料</p>	<p>通年</p>	<p>日本健康運動指導士会 Tel:03-5472-5821</p>	<p>https://www.jafias.net/</p>
<p>けんぽ体操「スマトレ」リーフレット・CDの提供</p>	<p>事業所で「運動」を導入できるよう健康づくり(メタボ予防・改善、ロコモ予防)だけでなく労災予防(特に転倒防止)の効果も図った健康増進・運動習慣定着の体操ツールを提供する。</p>	<p>協会けんぽ岡山支部加入の事業所</p>	<p>無料</p>	<p>通年</p>	<p>協会けんぽ岡山支部</p>	<p>https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/sumatore/</p>