



# 介護予防教室

からだが動くとこころが弾む みんなでつくる元気の輪

「いつまでも若々しく元気でいたい！楽しく毎日を過ごしたい！」  
 そんなシニアの方におすすめしたい楽しく元気になる教室のご紹介です。  
 岡山市ふれあい介護予防センターでは、医療・福祉の専門職が「食事」「運動」「こころ」をテーマに、市内37か所で毎月「介護予防教室」を開催しています。  
 一緒に健康づくりをはじめませんか？



## 教室内容

●教室の日程等詳細や問い合わせ先は裏面をご覧ください

### 講話 専門職から健康づくりのお話

- 物忘れが気になる方の認知症予防講座
- いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える
- 知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
- 誤嚥性肺炎予防の新常識「長生き、うがい」
- タイプ別 便秘解消でお腹から元気に

※会場・月ごとにテーマは変わります



### 実技 椅子に座ってできる体操や測定

- ストレッチ体操
- お口の体操
- 筋力トレーニング
- 講話のテーマに合わせた体操や体力測定など



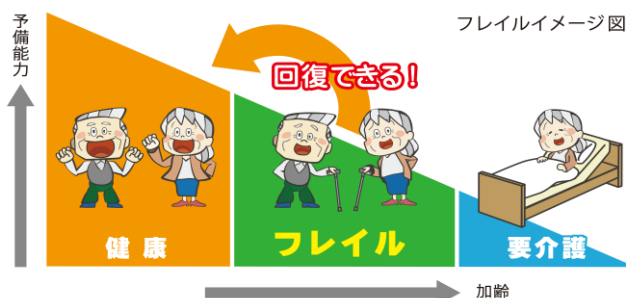
### 交流 参加者同士で交流

- 脳トレやレクリエーションなど楽しんで参加できる工夫が盛りだくさん！
- 交流も深まり、同年代の仲間づくりのきっかけに！



## フレイル予防、はじめませんか？

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。



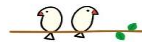
「フレイル」の状態であっても、いつもの生活に予防策（運動・栄養・社会参加）を取り入れれば、進行を緩め、健康な状態を取り戻すことが可能です。  
 介護予防教室では、今の健康状態がわかる「フレイル健康チェック」を実施しています。  
 まずは、教室に参加してフレイル予防の第一歩を踏み出しましょう！

# 介護予防教室一覧マップ

< 2024年3月1日現在 >

事前申し込みが必要な会場もございます。詳しくは下記までお問い合わせください。

申 …事前の申し込みが必要な会場です。



## 北区北

- 一宮公民館：第1月曜日/10時  
※5・11月は第3月曜日、3月は第4月曜日
- 御津公民館：第3月曜日/10時  
※7月は第4月曜日、9月は第5月曜日
- 足守公民館：第1火曜日/10時
- 建部町公民館：第3火曜日/10時
- 津高公民館：第3火曜日/13時30分
- 京山公民館：第3金曜日/13時30分
- 高松公民館：第4金曜日/13時30分

## 北区中央

- 北公民館：第1月曜日/14時  
※5月・11月は第3月曜日
- 岡西公民館 申：第2月曜日/10時  
※8月・10月・1月は第4月曜日
- 岡輝公民館：第4火曜日/10時
- 御南西公民館：第4火曜日/10時
- 大元公民館：第1木曜日/13時30分  
※1月は第2木曜日
- 吉備公民館 申：第2木曜日/10時
- さんかく岡山 申：第4木曜日/14時

## 南区西

- 藤田公民館 申：第1月曜日/13時30分  
※5月・11月は第3月曜日
- 西ふれあいセンター：第2火曜日/13時30分  
※8月・2月は第1火曜日  
※2月・3月は妹尾地域センター
- 福田公民館：第3火曜日/13時30分
- ウェルポートなださき：第4金曜日/10時
- 興除公民館：第4金曜日/13時30分  
※11月は第5金曜日、12月は第3金曜日

## 南区南

- 福浜公民館 申：第4月曜日/10時  
※9月は第5月曜日、2月は第3木曜日
- 芳田公民館 申：第2木曜日/13時30分
- 岡南公民館：第4木曜日/13時30分
- 南ふれあいセンター：第1金曜日/10時  
※5月・1月は第2金曜日  
※3月は2月28日に変更
- 光南台公民館：第3金曜日/10時

## 東区

- 万富公民館：第2月曜日/14時  
※8月・10月・1月は第3月曜日
- 旭東公民館：第3火曜日/10時
- 上南公民館：第3火曜日/14時
- 西大寺公民館：第2木曜日/10時
- 上道公民館：第4木曜日/13時30分
- 瀬戸公民館：第3金曜日/10時
- 山南公民館：第4月曜日/10時00分  
※9月は第5月曜日、2月は第2月曜日

## 中区

- 高島公民館 申：第3月曜日/10時  
※7月・9月は第5月曜日、2月は第1月曜日
- 操山公民館：第1火曜日/10時
- 東公民館：第4火曜日/10時
- 操南公民館：第2木曜日/13時30分  
※10月は第5木曜日
- 富山公民館：第4木曜日/10時  
※10月・2月は第2木曜日
- 東山公民館：第2金曜日/10時

※教室の日程・内容・申し込み方法は変更する場合がございますので、予めご了承ください。

各会場のチラシは『岡山市ふれあい介護予防センター ホームページ』よりご確認ください。



## 申し込み方法などお問い合わせは介護予防センターへ

| 北区北   | 北区中央  | 中区   | 東区 | 南区西 | 南区南 |
|---|---|--|----|-----|-----|
| 岡山市ふれあい<br>介護予防センター北事務所<br>住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33<br>(北ふれあいセンター内)<br>TEL：086-251-6517<br>FAX：086-251-6513 | 岡山市ふれあい介護予防センター<br>住所：岡山市中区桑野715-2<br>(岡山ふれあいセンター内)<br>TEL：086-274-5211<br>FAX：086-274-5212 | 岡山市ふれあい<br>介護予防センター南事務所<br>住所：岡山市南区福田690-1<br>(南ふれあいセンター内)<br>TEL：086-230-0315<br>FAX：086-230-0316 |    |     |     |