

令和
8年度

岡輝ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4火曜日

10:00~12:00

※9月は第5火曜日、2月は第2火曜日に変更します。

参加費
無料申込
不要

場所

岡山市立岡輝公民館 2階 第1・2講座室

岡山市北区旭本町1-80

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民



内容

健康づくりに関わる講話・実技

※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの

定員

各回 先着50名

※参加者多数の場合、お断りすることがあります。



教室についてのお問い合わせは

(公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

TEL : 086-251-6517 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

開催日	内容
4月28日（火）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月26日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣
6月23日（火）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
7月28日（火）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
8月25日（火）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
9月29日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月27日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
11月24日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
12月22日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
1月26日（火）	呼吸を改善して健康アップ！
2月9日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
3月23日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。