

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立足守公民館 共催

足守ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1火曜日 10:00~12:00

※5月は第2火曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立足守公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区足守718 TEL：086-295-1942

申込
不要

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



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）

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：足守公民館

開催日	内 容
4月1日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月13日（火）	3人に1人は腰痛持ち?! 今日から始める予防策
6月3日（火）	笑って! 考えて! ニュースポーツに挑戦
7月1日（火）	聞こえの講話 外部講師 「かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）」※希望者のみ
8月5日（火）	意外に知らない! ? 食事にまつわるウソ・ホント
9月2日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
10月7日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
11月4日（火）	呼吸を改善して健康アップ!
12月2日（火）	みんなの知りたい! こころを元気にする方法
1月6日（火）	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
2月3日（火）	知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番
3月3日（火）	深掘り! お口の体操で健康生活

※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」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。