

令和  
7年度

## 一宮ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1月曜日 10:00~12:00

※5月・11月・3月は第3月曜日に変更します。

参加費  
無料

場所

岡山市立一宮公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区一宮638-1 TEL：086-284-6224

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）

開催日	内容
4月7日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月19日（月）	3人に1人は腰痛持ち?! 今日から始める予防策
6月2日（月）	楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事
7月7日（月）	みんなの知りたい! ところを元気にする方法
8月4日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方
9月1日（月）	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
10月6日（月）	知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番
11月17日（月）	呼吸を改善して健康アップ!
12月1日（月）	フレイル予防×スマホ講座 ～調べる、つながる方法を知ろう～ ※外部講師 お持ちでない方は講座時に練習用スマホを貸し出します スマホアドバイザー
1月5日（月）	若返りの秘訣! 脳トシで認知症予防
2月2日（月）	深掘り! お口の体操で健康生活
3月16日（月）	ちょっと気になる、排尿障害のお話

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「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。