

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立岡西公民館 共催

岡西ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料

日時

毎月 第2月曜日 10:00～12:00

※8月・10月・1月は第4月曜日に変更します。

場所

岡山市立岡西公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区下伊福西町1-48 TEL：086-253-7581

※駐車場はありますが、数に限りがありますので、可能な方は徒歩
または自転車等でのご来館にご協力ください。

また、三門保育園・三門幼稚園側からは車は進入できません。

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

各回 先着50名 TEL：086-251-6517

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日を除く）

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

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：岡西公民館

開催日	内 容	申 込 開始日
4月14日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり	3/11（火）
5月12日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”	4/15（火）
6月9日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	5/13（火）
7月14日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	6/10（火）
8月25日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	7/15（火）
9月8日（月）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法	8/26（火）
10月27日（月）	正しい歩き方を身につけよう	9/9（火）
11月10日（月）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防	10/28（火）
12月8日（月）	ちょっと気になる、排尿障害のお話	11/11（火）
1月26日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方	12/9（火）
2月9日（月）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策	1/27（火）
3月9日（月）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方	2/10（火）

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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。