

令和  
7年度

## 京山ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3金曜日 13:30~15:30

※3月は第2金曜日に変更します。

参加費  
無料

場所

岡山市立京山公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区伊島町2-9-38 TEL：086-253-8302

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18日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月16日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
6月20日（金）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
7月18日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
8月15日（金）	正しい歩き方を身につけよう
9月19日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
10月17日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
11月21日（金）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
12月19日（金）	3人に1人は腰痛持ち?! 今日から始める予防策
1月16日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
2月20日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
3月13日（金）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう

※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。

※「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。

※会場が避難場所となった場合、教室は中止いたします。

（不明な場合は、介護予防センターまたは公民館へお問い合わせください）

※駐車場に限りがあります。徒歩、自転車でのご来館にご協力ください。