

令和  
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立御南西公民館 共催

# 御南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）

日 時

毎月 第4火曜日 10:00～12:00

※9月は第5火曜日に変更します。

参加費  
無料

場 所

岡山市立御南西公民館  
2階 第1・2講座室

申込  
不要

※1月・2月は1階実技室に変更します。

岡山市北区田中157-110



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

※上履き(1月・2月のみ)

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： 御南西公民館

開催日	内 容	
4月22日 (火)	フレイル予防で健やかな身体づくり	
5月27日 (火)	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	
6月24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	
7月22日 (火)	深掘り！お口の体操で健康生活	
8月26日 (火)	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事	
9月30日 (火)	60代から始める認知症予防の生活習慣	
10月28日 (火)	呼吸を改善して健康アップ！	
11月25日 (火)	お口のケアグッズの選び方・使い方	
12月23日 (火)	足をケアして元気に歩ける足づくり	
1月27日 (火)	みんなの知りたい！こころを元氣にする方法	※1階：実技室
2月24日 (火)	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	※1階：実技室
3月24日 (火)	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	

※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。