

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

申込
不要

場所

岡山市立御南西公民館
2階 第1・2講座室

※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！こころを元気にする方法 ※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。