

令和
7年度

御津ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料申込
不要

日時

毎月 第3月曜日 10:00~12:00

※7月は第2月曜日、9月は第5月曜日に変更します。

場所

岡山市立御津公民館 第1・2講座室

岡山市北区御津宇垣1629

定員

各回 先着50名程度

※参加者多数の場合、お断りする場合があります。

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)

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：御津公民館

開催日	内容
4月21日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月19日（月）	笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦
6月16日（月）	3人に1人は腰痛持ち?! 今日から始める予防策
7月14日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月18日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方
9月29日（月）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
10月20日（月）	正しい歩き方を身につけよう
11月17日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
12月15日（月）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
1月19日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月16日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
3月16日（月）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防

※ 当教室では医学的な健康診断を行っていません。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。