

令和
7年度

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4木曜日 14:00～16:00

場所

さんかく岡山 会議室

岡山市北区表町三丁目14番1-201号
（アークスクエア表町2階）



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名程度 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 14:00～16:00）

会場：さんかく岡山

開催日	内 容	申 込 開始日
4月24日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり	4/3(木)
5月22日（木）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	5/1(木)
6月26日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	6/5(木)
7月24日（木）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防	7/3(木)
8月28日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活	8/7(木)
9月25日（木）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策	9/4(木)
10月23日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	10/2(木)
11月27日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事	11/6(木)
12月25日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方	12/4(木)
1月22日（木）	呼吸を改善して健康アップ！	1/5(月)
2月26日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法	2/5(木)
3月26日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり	3/5(木)

※ 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。

※ 駐車場はありません。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、お越しください。