

令和
7年度

建部ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3火曜日 10:00～12:00

参加費
無料

場所

岡山市立建部町公民館
2階 第1会議室

岡山市北区建部町福渡496-1
TEL：086-722-2212

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）

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：建部町公民館

開催日	内 容
4月15日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月20日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
6月17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15日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月19日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
9月16日（火）	呼吸を改善して健康アップ！
10月21日（火）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
11月18日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
12月16日（火）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
1月20日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月17日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
3月17日（火）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策

※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。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。（不明な場合は介護予防センターか公民館へお問い合わせください）