

令和
7年度

津高ふれあい元気教室

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 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立津高公民館
1階 実技室申込
不要

岡山市北区栢谷1677番地 TEL: 086-294-4222

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・上履き
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)

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）	聞こえの講話 講師：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
6月17日（火）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
7月15日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
8月19日（火）	笑って！考えて！ニューススポーツに挑戦
9月16日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
10月21日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
11月18日（火）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策
12月16日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
1月20日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
2月17日（火）	呼吸を改善して健康アップ！
3月17日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方

※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）