

令和
8年度

足守ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1火曜日 10:00~12:00

※5月・11月は第2火曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立足守公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区足守718 TEL：086-295-1942

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



※昨年度の様子

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7日（火）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月12日（火）	膝の健康を守る！今日からできる習慣 ※第2火曜日
6月2日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣
7月7日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
8月4日（火）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
9月1日（火）	ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン
10月6日（火）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
11月10日（火）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操 ※第2火曜日
12月1日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
1月5日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月2日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
3月2日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり

※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」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。