

令和  
8年度

## 一宮ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1月曜日 10:00~12:00

※5月・3月は第2月曜日に変更します。  
1月は第4月曜日に変更します。参加費  
無料

場所

岡山市立一宮公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区一宮638-1 TEL：086-284-6224

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）

開催日	内容
4月6日（月）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月11日（月）	膝の健康を守る！今日からできる習慣
6月1日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
7月6日（月）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
8月3日（月）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
9月7日（月）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～
10月5日（月）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
11月2日（月）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
12月7日（月）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
1月25日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月1日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
3月8日（月）	正しい歩き方を身につけよう

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「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。