

令和
8年度

岡西ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2月曜日 10:00~12:00

※10月・1月は第4月曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立岡西公民館

2階 第1・2講座室、研修室

申込
不要

岡山市北区下伊福西町1-48 TEL：086-253-7581

※駐車場はありますが、数に限りがありますので、可能な方は徒歩
または自転車等でのご来館にご協力ください。
また、三門保育園・三門幼稚園側からは車は進入できません。

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



- ・医療・福祉の専門職によるお話
 - ・体を動かす実技(軽い体操)
 - ・交流(レクリエーション等)
- ぜひお越しください♪

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13日（月）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月11日（月）	声で若返り！お口と体の健康習慣
6月8日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
7月13日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月10日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
9月14日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月26日（月）	ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン
11月9日（月）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
12月14日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
1月25日（月）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
2月8日（月）	呼吸を改善して健康アップ！
3月8日（月）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍

※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。

※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。