

令和
8年度

「フレイルを予防したい」「健康づくりを始めたい」方へ

御津ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



医療・福祉の専門職が、健康づくりに関わる
講話や脳トレ、軽い運動をお伝えします！



日時

毎月 第3月曜日 10:00~12:00

※7月、9月は第4月曜日に変更します。(裏面参照)

場所

岡山市立御津公民館 第1・2講座室

岡山市北区御津宇垣1629

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

定員

各回 先着50名程度

持ち物

筆記用具
水分補給ができるもの



申込
不要

参加費
無料

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)

2026年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：御津公民館

開催日	内容
4月20日（月）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月18日（月）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
6月15日（月）	呼吸を改善して健康アップ！
7月27日（月）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
8月17日（月）	「聞こえの講話」 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定） ※希望者のみ
9月28日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
10月19日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
11月16日（月）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
12月21日（月）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
1月18日（月）	ちょっと気になる排尿障害のお話
2月15日（月）	声で若返り！お口と体の健康習慣
3月15日（月）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！

※ 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。