

令和
8年度

桑田ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1木曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立大元公民館

2階 第1・2研修室

岡山市北区大元上町10-31

TEL：086-241-8526

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）

2026年度の教室内容（時間 13:30～15:30）

会場：大元公民館

開催日	内容
4月2日（木）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月7日（木）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
6月4日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
7月2日（木）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
8月6日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
9月3日（木）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
10月1日（木）	声で若返り！お口と体の健康習慣
11月5日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
12月3日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
1月7日（木）	無理なく楽しく！体力作りのコツ
2月4日（木）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
3月4日（木）	ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン

※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。

※会場が避難場所となった場合、教室は中止いたします。

（不明な場合は、介護予防センターまたは公民館へお問い合わせください）

※駐車場に限りがあります。徒歩・自転車での来館にご協力ください。