

令和
8年度

高松ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4金曜日

13:30~15:00



参加費
無料

場所

岡山市立高松公民館

2階 第1・2研修室、第2講座室

岡山市北区津寺104 TEL：086-287-2057

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 13:30～15:00） 会場：岡山市立高松公民館

開催日	内容
4月24日（金）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月22日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
6月26日（金）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
7月24日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
8月28日（金）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
9月25日（金）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
10月23日（金）	無理なく楽しく！体力作りのコツ
11月27日（金）	「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
12月25日（金）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月22日（金）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
2月26日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
3月26日（金）	声で若返り！お口と体の健康習慣

※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。