

令和  
8年度

## 建部ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3火曜日 10:00~12:00

参加費  
無料

場所

岡山市立建部町公民館  
2階 第1会議室岡山市北区建部町福渡496-1  
TEL：086-722-2212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21日（火）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月19日（火）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
6月16日（火）	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
7月21日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
8月18日（火）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～
9月15日（火）	膝の健康を守る！今日からできる習慣
10月20日（火）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
11月17日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
12月15日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月19日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
2月16日（火）	おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操
3月16日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活

※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。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。（不明な場合は介護予防センターか公民館へお問い合わせください）