

令和
8年度

ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

● 始めませんか？ フレイル予防 ●

参加費
無料申込
不要

日時

毎月 第3月曜日 10:00~12:00

※7月・9月は第1月曜日に変更します。（裏面参照）

場所

岡山市立岡山中央公民館

2階 実技室

岡山市北区蕃山町6-53

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・上履き



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20日（月） | フレイルを予防してまいりましょう！ |
| 5月18日（月） | ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン |
| 6月15日（月） | 声で若返り！お口と体の健康習慣 |
| 7月6日（月） | 見逃さないで！認知症の予備軍MCI ※第1月曜 |
| 8月17日（月） | 膝の健康を守る！今日からできる習慣 |
| 9月7日（月） | 老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！ ※第1月曜 |
| 10月19日（月） | 転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～ |
| 11月16日（月） | シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス” |
| 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） | 体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方 |
| 2月15日（月） | ちょっと気になる排尿障害のお話 |
| 3月15日（月） | 「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！ |

※ 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）