

令和
7年度

東山いきいき教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料

日時

毎月 第2金曜日 10:00~12:00

場所

岡山市立東山公民館 第1・第2講座室

岡山市中区平井四丁目13-33

TEL：086-276-6202

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

申込
不要

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・上履き・水分補給ができるもの

地域の仲間と交流しながら

一緒に身体づくり・健康づくりを始めませんか？



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

TEL：086-274-5211 時間 8:30~17:00（土・日・祝日を除く）

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：東山公民館

開催日	内 容
4月11日（金）	フレイルチェック&脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月9日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月13日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月11日（金）	聞こえの講話 講師：外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）※希望者のみ
8月8日（金）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
9月12日（金）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
10月10日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
11月14日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
12月12日（金）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
1月9日（金）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
2月13日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
3月13日（金）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
	場所：実技室

※ 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。

※ マスクの着用は、個人の判断でお願いします。

※ 「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。