

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立上南公民館 共催

上南いきいき教室

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3火曜日 14:00~16:00

場所

岡山市立上南公民館

岡山市東区君津636番地 TEL：086-948-3352

申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関する講話・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



地域で！みんなで！
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 14:00～16:00）

会場：上南公民館

開催日	内 容
4月15日（火）	フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月20日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
6月17日（火）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
7月15日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月19日（火）	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
9月16日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
10月21日（火）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
11月18日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
12月16日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
1月20日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
2月17日（火）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
3月17日（火）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※感染症対策のため、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。

※「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。