

令和
7年度

じょうとう介護予防教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 13:30~15:30

場所

岡山市立上道公民館

岡山市東区東平島191番地

定員

当日先着60名

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

参加費
無料申込
不要

※教室のイメージ※

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 13:30～15:30）

会場：上道公民館

開催日	内 容
4月24日（木）	フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月22日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
6月26日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月24日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
8月28日（木）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
9月25日（木）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
10月23日（木）	60代から始める認知症予防の生活習慣
11月27日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
12月25日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
1月22日（木）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
2月26日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
3月26日（木）	笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「暴風雪」「大雪」「各特別」警報が発表されている場合、または避難所が開設されている場合、原則として教室は中止いたします。開催状況については、介護予防センターまでお問い合わせください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。