

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立旭東公民館 共催

旭東いきいき介護予防教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

始めませんか？一緒に健康寿命を伸ばしましょう！



健康に関する情報



みんなで体操



おしゃべりして交流

日時

毎月 第3火曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立旭東公民館

岡山市東区西大寺松崎310-1 TEL086-943-1154

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

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：旭東公民館

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）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月17日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月15日（火）	あっ晴れ！もも太郎体操を体験しよう
8月19日（火）	60代から始める認知症予防の生活習慣
9月16日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
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）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
12月16日（火）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
1月20日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
2月17日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
3月17日（火）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操

※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。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、教室は中止いたします。

※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。