

令和  
7年度

健康寿命を延ばすコツ教えます

# 万富いきいき元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



## はじめませんか？元気で暮らすためにできること

☑ 健康に関する  
情報が欲しい



医療・福祉の専門職による  
分かりやすく楽しい講話

☑ 気軽に体を  
動かしたい



おもに椅子でできる  
体操で体を動かします

☑ 地域の人と  
交流したい



毎回、大盛り上がり！初参加  
でも楽しめる雰囲気です

万富いきいき元気教室は、楽しくご参加いただけるように様々なプログラムをご用意しています。  
年度途中の初参加も大歓迎！毎月1回、万富公民館で皆様のご参加を心よりお待ちしております。

**日時** 毎月 第2月曜日 14:00～16:00

※8月、10月、1月は第3月曜日に変更します。

**場所** 岡山市立万富公民館

岡山市東区瀬戸町万富257 TEL：086-953-0610

**対象** おおむね 65歳以上の岡山市民

**持ち物** 筆記用具・水分補給ができるもの  
運動しやすい服装

申込  
不要

参加費  
無料

教室に参加して、もらおう♪



記録をすることで  
“健康づくり”に取り組める

わたしのはれ晴れ手帳

教室についてのお問い合わせは

※数に限りがあります  
※写真は令和6年度のもので

（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：万富公民館

| 開催日                   | 内 容 ※年度途中からの参加も可能。     |
|-----------------------|------------------------|
| 4月14日（月）              | フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操  |
| 5月12日（月）              | お口のケアグッズの選び方・使い方       |
| 6月9日（月）               | 腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操    |
| 7月14日（月）              | みんなの知りたい！こころを元気にする方法   |
| 8月18日（月）<br>※第3月曜に変更  | 知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番   |
| 9月8日（月）               | あっ晴れ！もも太郎体操を体験しよう      |
| 10月20日（月）<br>※第3月曜に変更 | ちょっと気になる、排尿障害のお話       |
| 11月10日（月）             | 効果的なウォーキング方法を身につけよう！   |
| 12月8日（月）              | シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス” |
| 1月19日（月）<br>※第3月曜に変更  | 足をケアして元気に歩ける足づくり       |
| 2月9日（月）               | 意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント |
| 3月9日（月）               | 若返りの秘訣！脳トレで認知症予防       |

※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。

※「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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。