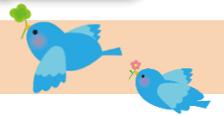


令和
7年度

健康寿命を延ばすコツ教えます

操山いきいき教室

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



おもに椅子のできる
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

操山いきいき教室は、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、操山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1火曜日 10:00～12:00
※5月は第3火曜に変更します。

参加費
無料

申込
不要

場所 岡山市立操山公民館
岡山市中区国富三丁目9番12号 TEL: 086-271-5030

対象 おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物 筆記用具・上履き・水分補給できる飲み物
動きやすい服装でお越しください。

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年度のものです

(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)

開催日	内 容 ※年度途中からの参加も可能。
4月1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） ※第3火曜に変更	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
6月3日（火）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
7月1日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月5日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
9月2日（火）	体幹整う！椅子ピラティス 外部講師:作業療法士 中山奈央先生
10月7日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
11月4日（火）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
12月2日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
1月6日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
2月3日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
3月3日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント

※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にお任せしています。

※午前8時から教室開始までに「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。