

令和
7年度

仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

山南いきいき教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4月曜日 10:00～12:00

※11月、2月は第3月曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立山南公民館・講座室

岡山市東区邑久郷688 TEL：086-946-8165

申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民



専門職の話を聞いてみんなに伝えよう!!

ニュースポーツや脳トレもやっています!!



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：山南公民館

開催日	内 容
4月28日（月）	フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月26日（月）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
6月23日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
7月28日（月）	60代から始める認知症予防の生活習慣
8月25日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方
9月22日（月）	あっ晴れ！もも太郎体操を体験しよう
10月27日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
11月17日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
12月22日（月）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
1月26日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月16日（月）	笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦
3月23日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番

※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。

※マスク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）

※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。

※教室に参加中の様子を写真撮影し、広報活動等に使用させていただくことがあります。予めご了承ください。