

令和
7年度

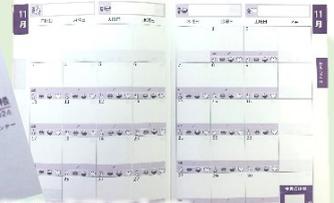
瀬戸いきいき教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



おもに椅子のできる
体操で体を動かします

教室に参加して、もらおう♪

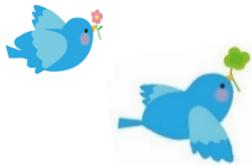


記録をすることで
“健康づくり”に取り組める
わたしのはれ晴れ手帳

※数に限りがあります
※写真は令和6年度のもので



地域の人との交流



参加費
無料

申込
不要

日時

毎月 第3金曜日 10:00~12:00

※8月は第4、3月は第2金曜日に変更します。

場所

岡山市立瀬戸公民館

岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1 TEL: 086-952-4146

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)

開催日	内 容
4月18日（金）	フレイルチェック&脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月16日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
6月20日（金）	聞こえの講話 講師：外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）※希望者のみ
7月18日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
8月22日（金）	60代から始める認知症予防の生活習慣
9月19日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
10月17日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
11月21日（金）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
12月19日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
1月16日（金）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
2月20日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
3月13日（金）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう

※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。

※開催日午前9時に「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。

※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。