

令和  
7年度

# 操南いきいき教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2木曜日 13:30～15:30

※8月、11月、2月は第4木曜日に変更します。

場所

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 TEL：086-276-7898

参加費  
無料申込  
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）

| 開催日       | 内 容                                          |
|-----------|----------------------------------------------|
| 4月10日（木）  | フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操                        |
| 5月8日（木）   | シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”                       |
| 6月12日（木）  | 意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント                       |
| 7月10日（木）  | 聞こえの講話 講師：外部講師<br>かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）※希望者のみ |
| 8月28日（木）  | 足をケアして元気に歩ける足づくり                             |
| 9月11日（木）  | 誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」                          |
| 10月9日（木）  | あっ晴れ！もも太郎体操を体験しよう                            |
| 11月27日（木） | 笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦                           |
| 12月11日（木） | それなに？スキnfレイルのお話                              |
| 1月8日（木）   | 知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番                         |
| 2月26日（木）  | みんなの知りたい！こころを元気にする方法                         |
| 3月12日（木）  | 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。

※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。