

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立東山公民館 共催

東山いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2金曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立東山公民館 第1・第2講座室

岡山市中区平井四丁目13-33

TEL：086-276-6202

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

持ち物

筆記用具・上履き・水分補給ができるもの



♪みんなで体操



♪健康づくりに関わる話
医療・福祉の専門職による
分かりやすく楽しい講話



♪地域の人と交流



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）

2026年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：東山公民館

開催日	内 容
4月10日（金）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月8日（金）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
6月12日（金）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
7月10日（金）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
8月14日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
9月11日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
10月9日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
11月13日（金）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
12月11日（金）	声で若返り！お口と体の健康習慣
1月8日（金）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
2月12日（金）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
3月12日（金）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍

※ 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、個人の判断でお願いします。

※ 「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。