

令和  
8年度

# 上南いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費  
無料

日時

毎月 第3火曜日 14:00~16:00

場所

開成コミュニティハウス 2階  
岡山市東区九幡1036番地1

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・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



♪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 14:00～16:00） 会場：開成コミュニティハウス

開催日	内容
4月21日（火）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月19日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
6月16日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
7月21日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
8月18日（火）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
9月15日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
10月20日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
11月17日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
12月15日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣
1月19日（火）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
2月16日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
3月16日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※マスクの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）

※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。

※感染症対策のため、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」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。