

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立上道公民館 共催

じょうとう介護予防教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

いつまでも若々しく元気でいたい！楽しく毎日を過ごしたい♪
そんなみなさんにおすすめしたい教室です。



おもに椅子のできる体操



医療・福祉の専門職による
分かりやすく楽しい講話

申込
不要

参加費
無料

日時

毎月 第4木曜日 13:30~15:30

日程
変更

※9月は第2木曜日（9月10日）に変更します

場所

岡山市立上道公民館
岡山市東区東平島191番地

定員

当日先着60名

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



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23日（木）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月28日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
6月25日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
7月23日（木）	「聞こえの講話」 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27日（木）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
9月10日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
10月22日（木）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
11月26日（木）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
12月24日（木）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
1月28日（木）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
2月25日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
3月25日（木）	声で若返り！お口と体の健康習慣

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「暴風雪」「大雪」「各特別」警報が発表されている場合、または避難所が開設されている場合、原則として教室は中止いたします。開催状況については、介護予防センターまでお問い合わせください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。