

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立旭東公民館 共催

旭東いきいき介護予防教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

始めませんか？一緒に健康寿命を伸ばしましょう！



フレイル予防を学ぶ
色々な講話



体とお口の体操を
みんなで実践



脳トレや
おしゃべりで交流

日時

毎月 第3火曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立旭東公民館

岡山市東区西大寺松崎310-1 TEL086-943-1154

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）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
6月16日（火）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
7月21日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
8月18日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
9月15日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月20日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
11月17日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
12月15日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月19日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
2月16日（火）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
3月16日（火）	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。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、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。