

令和
8年度

健康寿命を延ばすコツ教えます

万富いきいき元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



はじめませんか？元気で暮らすためにできること

☑ 健康に関する
情報が欲しい



医療・福祉の専門職による
分かりやすく楽しい講話

☑ 気軽に体を
動かしたい



おもに椅子のできる
体操で体を動かします

☑ 地域の人と
交流したい



毎回、大盛り上がり！初参加
でも楽しめる雰囲気です

万富いきいき元気教室は、楽しくご参加いただけるように様々なプログラムをご用意しています。
年度途中の初参加も大歓迎！毎月1回、万富公民館で皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 毎月 第2月曜日 14:00～16:00

※10月、11月、1月は第3月曜日に変更します。

場所 岡山市立万富公民館

岡山市東区瀬戸町万富257 TEL：086-953-0610

対象 おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物 筆記用具・水分補給ができるもの
運動しやすい服装

申込
不要

参加費
無料

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 ※年度途中からの参加も可能。 |
|-----------------------|---|
| 4月13日（月） | フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！ |
| 5月11日（月） | 転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～ |
| 6月8日（月） | 見逃さないで！認知症の予備軍MCI |
| 7月13日（月） | 体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方 |
| 8月10日（月） | 声で若返り！お口と体の健康習慣 |
| 9月14日（月） | しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！ |
| 10月19日（月） ※第3月曜に変更 | 年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～ |
| 11月16日（月） ※第3月曜に変更 | タイプ別 便秘解消でお腹から元気に |
| 12月14日（月） | 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 |
| 1月18日（月） ※第3月曜に変更 | 深掘り！お口の体操で健康生活 |
| 2月8日（月） | 調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍 |
| 3月8日（月） | いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室 |

※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」警報が発表されている場合、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。