

令和  
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立操山公民館 共催

健康寿命を延ばすコツ教えます

# 操山いきいき教室

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



おもに椅子でできる  
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

操山いきいき教室は、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、操山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1火曜日 10:00～12:00

※5月と11月は第3火曜に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要

場所 岡山市立操山公民館

岡山市中区国富三丁目9番12号 TEL: 086-271-5030

対象 おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物 筆記用具・上履き・水分補給できる飲み物

動きやすい服装でお越しください。

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7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） ※第3火曜に変更	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
6月2日（火）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～
7月7日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
8月4日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
9月1日（火）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
10月6日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣
11月17日（火） ※第3火曜に変更	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
12月1日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
1月5日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかすで元気百倍
2月2日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
3月2日（火）	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。

※マスクの着用は個人の判断にお任せしています。

※午前8時から教室開始までに「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。