

令和  
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立西大寺公民館 共催

# 西大寺いきいき教室

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。

☑ 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

西大寺いきいき教室は、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、西大寺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木曜日 10:00~12:00

※2月は第1木曜日に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要



場所

岡山市立西大寺公民館 第1講座室

※2月は第2講座室に変更します。

岡山市東区向州1-1 TEL:086-942-6252

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

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9日（木）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月14日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
6月11日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
7月9日（木）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
8月13日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
9月10日（木）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
10月8日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
11月12日（木）	声で若返り！お口と体の健康習慣
12月10日（木）	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14日（木）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかすで元気百倍
2月4日（木） ※第1木曜に変更	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
3月11日（木）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～

※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、原則として教室は中止いたします。

※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）

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。