

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立山南公民館 共催

仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

山南いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4月曜日 10:00~12:00

※11月、12月は第3月曜日、3月は第5月曜日に変更します。

場所

岡山市立山南公民館・講座室

岡山市東区邑久郷688 TEL：086-946-8165

参加費
無料

申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

健康に関する話



詳細は裏面をご確認ください
専門職に相談できます

フレイル予防の体操



椅子に座ってできる体操を
一緒にしてみませんか？

交流&脳トレ



脳トレで脳をいきいき元気に！
みんなで楽しく話をしよう！

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)

2026年度の教室内容 (時間 10:00~12:00)

会場： 山南公民館

開催日	内容
4月27日 (月)	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月25日 (月)	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
6月22日 (月)	深掘り！お口の体操で健康生活
7月27日 (月)	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
8月24日 (月)	ちょっと気になる、排尿障害のお話
9月28日 (月)	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
10月26日 (月)	声で若返り！お口と体の健康習慣
11月16日 (月)	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
12月21日 (月)	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
1月25日 (月)	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
2月22日 (月)	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
3月29日 (月)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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)

※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。

※教室に参加中の様子を写真撮影し、広報活動等に使用させていただくことがあります。予めご了承ください。