

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立瀬戸公民館 共催

瀬戸いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



おもに椅子でできる
体操で体を動かします

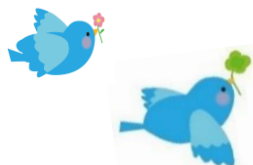
教室に参加して、もらおう♪



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



地域の人との交流



日時

毎月 第3金曜日 10:00~12:00

場所

岡山市立瀬戸公民館

岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1 TEL: 086-952-4146

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17日（金）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月15日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
6月19日（金）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
7月17日（金）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～
8月21日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
9月18日（金）	声で若返り！お口と体の健康習慣
10月16日（金）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
11月20日（金）	脳スッキリ！音楽療法 外部講師：音楽療法士（補）高野 紗代子 先生
12月18日（金）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
1月15日（金）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
2月19日（金）	「聞こえの講話」 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定） ※希望者のみ
3月19日（金）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「暴風雪」「大雪」「各特別」警報が発表されている場合、または避難所が開設されている場合、原則として教室は中止いたします。開催状況については、介護予防センターまでお問い合わせください。

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。