

令和  
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立操南公民館 共催

# 操南いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

無理なく、楽しく、健康づくり  
月に一度、いきいき教室に参加してみませんか？

学ぶ

健康に関する講話



詳細は裏面をチェック！  
専門職に相談OK

実践

フレイル予防の体操



椅子に座ってできる  
体操を実践！

交流

脳トレ&  
レクリエーション



脳トレでいきいき元気に  
みんなで楽しく話をしよう！

日時

毎月 第2木曜日 13:30~15:30

※8月、11月、2月は日程を変更します。

裏面をご参照ください。

場所

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 TEL：086-276-7898

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

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの

参加費  
無料

申込  
不要

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）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
6月11日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
7月9日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
 8月27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
9月10日（木）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月8日（木）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～
 11月19日（木）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
12月10日（木）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月14日（木）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
 2月25日（木）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
3月11日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！

※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。