

令和  
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

高島学区老人クラブ連合会・岡山市立高島公民館 共催

# たかしま介護予防教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3月曜日 10:00~12:00

※7月、9月、2月は第1月曜に変更します。

いずれも時間は10:00~12:00で変わりありません。

参加費  
無料

場所

岡山市立高島公民館 岡山市中区国府市場99-5

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・交流

※医療・福祉の専門職がお伝えします。



毎月違った健康づくりのお話  
裏面「講話内容」をご参照下さい



ストレッチ体操の様子



みんなでワイワイ♪交流の時間

申込先

岡山市立高島公民館（TEL：086-275-1341）

各回 先着50名程度

※毎回事前の申し込みが必要です。

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:30~21:00（日曜日は17:00まで）

※休館日／水曜日・祝日（祝日が水曜日にあたる場合はその翌日も）・年末年始

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：高島公民館

開催日	講 話 内 容	申 込 開始日
4月20日（月）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！	3/16(月)
5月18日（月）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！	4/20(月)
6月15日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	5/18(月)
7月6日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活	6/15(月)
8月17日（月）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室	7/6(月)
9月7日（月）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～	8/17(月)
10月19日（月）	ちょっと気になる、排尿障害のお話	9/7(月)
11月16日（月）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア	10/19(月)
12月21日（月）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！	11/16(月)
1月18日（月）	「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	12/21(月)
2月1日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI	1/18(月)
3月15日（月）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～	2/1(月)

※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。