

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立富山公民館 共催

仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか？

とみやま健康づくり教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 10:00～12:00

※9月は第2木曜日、10月は第5木曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立富山公民館 第1・2講座室

岡山市中区福泊246-1 TEL：086-274-0827

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）

開催日	内容
4月23日（木）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月28日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
6月25日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
7月23日（木）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
8月27日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
9月10日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
10月29日（木）	声で若返り！お口と体の健康習慣
11月26日（木）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
12月24日（木）	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
1月28日（木）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
2月25日（木）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
3月25日（木）	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。

※ 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。

※ 「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。