

令和
8年度

みんな楽笑！光南台元気塾

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3金曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立光南台公民館

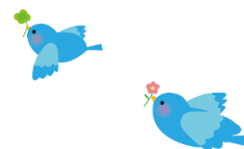
2階 第1・2講座室

岡山市南区宮浦1324 TEL：086-267-1255

申込
不要

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

みんなで学んで



楽しく体操



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南事務所

TEL:086-230-0315 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：光南台公民館

開催日	内容
4月17日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月15日（金）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかすで元気百倍
6月19日（金）	今日から始める転倒予防
7月17日（金）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
8月21日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
9月18日（金）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月16日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
11月20日（金）	自分でできる！膝痛予防と対策方法
12月18日（金）	声で若返り！お口と体の健康習慣
1月15日（金）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
2月19日（金）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
3月19日（金）	ウォーキングで体を鍛えよう

※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。

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「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。