

令和
7年度

みんな楽笑！芳泉元気塾

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1金曜日 10:00～12:00

※ 4月は第2月曜日（4/14）
1月は第2金曜日（1/9）に変更します

参加費
無料

申込
不要

場所

南ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

岡山市南区福田690-1 TEL (086)230-0315



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南事務所

TEL：086-230-0315 時間 8:30～17:00（土・日・祝日を除く）

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：南ふれあいセンター

開催日	内 容
4月14日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月2日（金）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
6月6日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
7月4日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
8月1日（金）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
9月5日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
10月3日（金）	自分でできる！腰痛予防と対策方法
11月7日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
12月5日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
1月9日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
2月6日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
3月6日（金）	発見！自分に合ったウォーキング方法

※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」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。