

令和
7年度

晴ればれ☀藤田教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

「いつまでも若々しく元気でいたい！」シニアの方々必見！
医療・福祉の専門職が健康づくりの秘訣を紹介・実践します！

日時

毎月 第1月曜日 13:30~15:30

※5月・11月は第3月曜日に変更します。

場所

岡山市立藤田公民館 2階

岡山市南区藤田508 TEL：086-296-2185

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

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 13:30～15:30）

会場： 藤田公民館

開催日	内 容
4月7日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月19日（月）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6月2日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月7日（月）	聞こえの講話 【講師】 外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定） ※希望者のみ
8月4日（月）	みんなの知りたい！ ころを元気にする方法
9月1日（月）	意外に知らない！？ 食事にまつわるウソ・ホント
10月6日（月）	発見！ 自分に合ったウォーキング方法
11月17日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
12月1日（月）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
1月5日（月）	60代から始める認知症予防の生活習慣
2月2日（月）	体質タイプ別！ 食事で元気なカラダの作り方
3月2日（月）	自分でできる！ 腰痛予防と対策方法

※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。