

令和
7年度

ふくだ健康UP講座

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！」そんなシニアの方々に
医療・福祉の専門職が健康づくりのヒントをお伝えします。

健康づくりのヒントを **学んで実践！**

日時

毎月 第3火曜日 13:30~15:30

場所

岡山市立福田公民館 1階 実技室

岡山市南区古新田1186 TEL : (086)282-3773

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・上履き・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： 福田公民館

開催日	内 容
4月15日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月20日（火）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
6月17日（火）	60代から始める認知症予防の生活習慣
7月15日（火）	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19日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
9月16日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
10月21日（火）	発見！自分に合ったウォーキング方法
11月18日（火）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
12月16日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
1月20日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
2月17日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
3月17日（火）	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上、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。

※教室開始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。