

令和
7年度

ふくなん健康UP教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立岡南公民館 中講座室

岡山市南区若葉町22-16

TEL : 086-262-3483



申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民
各回 45名定員

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 13:30～15:30）

会場：岡南公民館

開催日	内 容
4月24日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月22日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月26日（木）	自分でできる！腰痛予防と対策方法
7月24日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月28日（木）	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
9月25日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
10月23日（木）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
11月27日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
12月25日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
1月22日（木）	発見！自分に合ったウォーキング方法
2月26日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
3月26日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法

※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。