

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立光南台公民館 共催

みんな楽笑！光南台元気塾

2025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

※ 8月・3月は第2金曜日に変更します。

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

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 10:00～12:00）

会場：光南台公民館

開催日	内 容
4月18日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月16日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
6月20日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月18日（金）	「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8日（金）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
9月19日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月17日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
11月21日（金）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
12月19日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
1月16日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
2月20日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
3月13日（金）	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。