

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立興除公民館 共催

興除健康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金曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立興除公民館 2階 講座室

岡山市南区中畦589-1 TEL : 086-298-2660

申込
不要

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 13:30～15:30）

会場：興除公民館

開催日	内 容
4月25日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月23日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
6月27日（金）	効果的に体力づくりをしよう
7月25日（金）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
8月22日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
9月26日（金）	自分で出来る！膝痛予防と対策方法
10月24日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
11月28日（金）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
12月26日（金）	笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦
1月23日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
2月27日（金）	発見！自分に合ったウォーキング方法
3月27日（金）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に

※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。