

令和  
7年度

# できる！元気で長生き なださき

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 10:00～12:00

場所

岡山市ウェルポートなださき  
1階 かしの木ホール

岡山市南区片岡159-1 TEL：086-363-5001

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

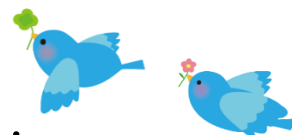
※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

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



※写真はイメージです

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： ウェルポートなださき

| 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）  | 楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事    |
| 6月27日（金）  | 足をケアして元気に歩ける足づくり       |
| 7月25日（金）  | お口のケアグッズの選び方・使い方       |
| 8月22日（金）  | 効果的に体力づくりをしよう          |
| 9月26日（金）  | 60代から始める認知症予防の生活習慣     |
| 10月24日（金） | 体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方  |
| 11月28日（金） | 発見！自分に合ったウォーキング方法      |
| 12月26日（金） | シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス” |
| 1月23日（金）  | ちょっと気になる、排尿障害のお話       |
| 2月27日（金）  | 自分で出来る！腰痛予防と対策方法       |
| 3月27日（金）  | 若返りの秘訣！脳トレで認知症予防       |

※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。

※教室開始2時間前から教室開始時間までの間に「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。