

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

健康アップ教室in妹尾

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2火曜日 13:30～15:30

※8月は第1火曜日に変更します。

場所

西ふれあいセンター 3階
ふれあいホール

岡山市南区妹尾880-1 TEL：086-281-9611

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 13:30～15:30）

会場：西ふれあいセンター

開催日	内 容
4月8日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月13日（火）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
6月10日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
7月8日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
8月5日（火）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
9月9日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月14日（火）	発見！自分に合ったウォーキング方法
11月11日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
12月9日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
1月13日（火）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
2月10日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
3月10日（火）	自分で出来る！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。