

令和
8年度

ふくだ健康UP講座

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

「いつまでも若々しく元気でいたい！」そんなシニアの方々に
医療・福祉の専門職が健康づくりのヒントをお伝えします。



健康づくりのヒントを **学んで実践!**

日時

毎月 第3火曜日 13:30~15:30

場所

岡山市立福田公民館 1階 実技室

岡山市南区古新田1186 TEL : (086)282-3773

参加費
無料

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所

各回 先着 42名 TEL : 086-230-0315

※9:00~17:00（土・日・祝日を除く）

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・上履き・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)

2026年度の教室内容（時間 13:30～15:30）

会場：福田公民館

開催日	内容	申込開始日
4月21日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり	申込不要
5月19日（火）	今日から始める転倒予防	4/22（水）
6月16日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活	5/20（水）
7月21日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方	6/17（水）
8月18日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI	7/22（水）
9月15日（火）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～	8/19（水）
10月20日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり	9/16（水）
11月17日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣	10/21（水）
12月15日（火）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！	11/18（水）
1月19日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室	12/16（水）
2月16日（火）	転ばぬ先の骨 ～骨粗しょう症の予防と治療～	1/20（水）
3月16日（火）	自分でできる！膝痛予防と対策方法	2/17（水）

※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上、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。

※教室開始2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。