

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立福浜公民館 共催

みんな楽笑！

福浜元気塾

参加費
無料

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

医療・福祉の専門職が、健康づくりのお話や軽い運動をお伝えします！

「体を動かしたい」「フレイルを予防したい」「健康づくりを始めたい」「楽しく過ごしたい」と
思われましたら、お気軽にご参加ください



フレイル予防のお話

＊お話は毎月変わります



みんなで体操



脳トレやレクリエーション

日時

毎月 第4月曜日 10:00～12:00

日程
変更

11月は第5月曜日(11/30) 10:00～12:00

12月は第3月曜日(12/21) 13:30～15:30

3月は第5月曜日(3/29) 10:00～12:00 に変更します

場所

岡山市立福浜公民館 2階

岡山市南区福富中一丁目16-22

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民 定員：50名

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

TEL:086-230-0315

※受付時間 / 9:00～17:00 (土日祝日を除く)

今年度初めて参加される方は、事前に申込みをお願いします。

※年度途中から参加される場合も事前申込みが必要です。

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)

2026年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場： 福浜公民館

開催日	内 容
4月27日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月25日（月）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
6月22日（月）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
7月27日（月）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
8月24日（月）	「聞こえの講話」 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定） ※希望者のみ
9月28日（月）	声で若返り！お口と体の健康習慣
10月26日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
11月30日（月） ※第5週に変更	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
12月21日（月） ※第3週午後に変更	ちょっと気になる、排尿障害のお話
1月25日（月）	今日から始める転倒予防
2月22日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
3月29日（月） ※第5週に変更	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室

※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」警報が発表されている場合、教室は中止いたします。

※駐車スペースに限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、お越しください。