

令和  
8年度

## ふくなん健康UP教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2月曜日 10:00~12:00

※10月は第3月曜日（10/19）

1月は第4月曜日（1/25）に変更します。

参加費  
無料

場所

岡山市立岡南公民館 中講座室

岡山市南区若葉町22-16

TEL：086-262-3483

申込  
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

各回 45名定員



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）

## 2026年度の教室内容 (時間 10:00~12:00 )

会場： 岡南公民館

開催日	内 容
4月13日 (月)	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月11日 (月)	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
6月8日 (月)	深掘り！お口の体操で健康生活
7月13日 (月)	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
8月10日 (月)	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
9月14日 (月)	ちょっと気になる、排尿障害のお話
10月19日 (月)	自分でできる！膝痛予防と対策方法
11月9日 (月)	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
12月14日 (月)	今日から始める転倒予防
1月25日 (月)	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
2月8日 (月)	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
3月8日 (月)	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話

※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」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。