

令和
8年度

興除健康UP教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4金曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立興除公民館 2階 講座室

岡山市南区中畦589-1 TEL : 086-298-2660

申込
不要

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

みんなで学んで



楽しく体操!



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)

開催日	内容
4月24日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月22日（金）	今日から始める転倒予防
6月26日（金）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
7月24日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
8月28日（金）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
9月25日（金）	ひのき棒1本、ほぐして、笑って、整えて！
10月23日（金）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
11月27日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
12月25日（金）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
1月22日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
2月26日（金）	ウォーキングで体を鍛えよう
3月26日（金）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室

9月：特別講師による
楽しい棒体操します！
藤原全美先生
（健康運動指導士）

※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、原則として教室は中止いたします。