

令和  
8年度

# できる！元気で長生き なたさき

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 10:00~12:00

場所

岡山市ウェルポートなたさき  
1階 かしの木ホール

岡山市南区片岡159-1 TEL：086-363-5001

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

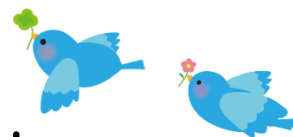
※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

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



※写真はイメージです

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： ウェルポートなださき

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）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
6月26日（金）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
7月24日（金）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
8月28日（金）	「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25日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
10月23日（金）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
11月27日（金）	ウォーキングで体を鍛えよう
12月25日（金）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
1月22日（金）	今日から始める転倒予防
2月26日（金）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
3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

※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。

※教室開始2時間前から教室開始時間までの間に「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。