

令和
8年度

健康アップ教室in妹尾

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。



日時

毎月 第2火曜日 13:30~15:30

※8月は第1火曜日に変更します。

場所

西ふれあいセンター 3階
ふれあいホール

岡山市南区妹尾880-1 TEL：086-281-9611

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

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：西ふれあいセンター

開催日	内容
4月14日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月12日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
6月9日（火）	自分でできる！膝痛予防と対策方法
7月14日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
8月4日（火）	「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8日（火）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
10月13日（火）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
11月10日（火）	ウォーキングで体を鍛えよう
12月8日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月12日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
2月9日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
3月9日（火）	今日から始める転倒予防

※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。