

令和
8年度

芳田ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2木曜日 13:30~15:30

※8月及び2月は第1木曜日に変更します。

申込
不要

場所

岡山市立芳田公民館 2階 第1・2講座室

岡山市南区西市96-1
(TEL:086-245-0688)参加費
無料

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



※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)

開催日	内 容
4月9日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月14日（木）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
6月11日（木）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
7月9日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
8月6日（木）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
9月10日（木）	老化を加速?!ビタミンD不足にご用心！
10月8日（木）	ウォーキングで体を鍛えよう
11月12日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
12月10日（木）	歯周病からお口を守る！今日からできるお口ケア
1月14日（木）	今日から始める転倒予防
2月4日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
3月11日（木）	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。

※「暴風警報」「大雪警報」「大雨等特別警報」「芳田中学校区に高齢者等避難（警戒レベル3以上）の避難情報が発表され、公民館に避難所が開設された場合は教室を中止いたします。