

令和  
8年度

# 晴ればれ☀藤田教室

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！」シニアの方々必見！  
医療・福祉の専門職が健康づくりの秘訣を紹介・実践します！

日時

毎月 第1月曜日 13:30~15:30

※5月・1月は第3月曜日に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要

場所

岡山市立藤田公民館 2階

岡山市南区藤田508 TEL：086-296-2185

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



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：藤田公民館

開催日	内容
4月6日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月18日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
6月1日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
7月6日（月）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～※
8月3日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
9月7日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月5日（月）	自分でできる！膝痛予防と対策方法
11月2日（月）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
12月7日（月）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
1月18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1日（月）	今日から始める転倒予防
3月1日（月）	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。