

令和
7年度

吉備ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料

日時

毎月 第2木曜日 10:00~12:00

※2月は第4木曜日に変更します。

場所

岡山市立吉備公民館 1階 実技室、第1研修室

岡山市北区庭瀬416 TEL：086-293-2170

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

各回 先着64名 TEL：086-251-6517

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:00~17:00（土・日・祝日を除く）

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北事務所

TEL：086-251-6517

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：吉備公民館

開催日	内容	申込開始日
4月10日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり	3/21（金）
5月8日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法	4/17（木）
6月12日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方	5/15（木）
7月10日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話	6/19（木）
8月14日（木）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操	7/17（木）
9月11日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事	8/21（木）
10月9日（木）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防	9/18（木）
11月13日（木）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策	10/16（木）
12月11日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”	11/20（木）
1月8日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり	12/18（木）
2月26日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	1/15（木）
3月12日（木）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	2/27（金）

※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。

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。