

令和
7年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立光南台公民館 共催

みんな楽笑！光南台元気塾

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3金曜日 10:00～12:00

※ 8月・3月は第2金曜日に変更します。

参加費
無料

申込
不要

場所

岡山市立光南台公民館

2階 第1・2講座室

岡山市南区宮浦1324 TEL：086-267-1255

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）