

令和
7年度

芳田ふれあい元気教室

2025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)

2025年度の教室内容（時間 13:30～15:30）

会場： 芳田公民館

開催日	内 容
4月10日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月8日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
6月12日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
7月10日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
8月7日（木）	聞こえの講話 【講師】外部講師 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11日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
10月9日（木）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
11月13日（木）	発見！自分に合ったウォーキング方法
12月11日（木）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
1月8日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
2月5日（木）	自分で出来る！腰痛予防と対策方法
3月12日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に

※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）の避難情報が発令され、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。