

令和
7年度

桑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1木曜日 13:30~15:30

※1月は第2木曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立大元公民館

2階 第1・2研修室

岡山市北区大元上町10-31 TEL：086-241-8526

申込
不要

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 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：大元公民館

開催日	内容
4月3日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月1日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6月5日（木）	深掘り！お口の体操で健康生活
7月3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）	60代から始める認知症予防の生活習慣
9月4日（木）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
10月2日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
11月6日（木）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
12月4日（木）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
1月8日（木）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
2月5日（木）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
3月5日（木）	正しい歩き方を身につけよう

※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。

※「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。

※会場が避難場所となった場合、教室は中止いたします。

（不明な場合は、介護予防センターまたは公民館へお問い合わせください）

※駐車場に限りがあります。徒歩・自転車での来館にご協力ください。