

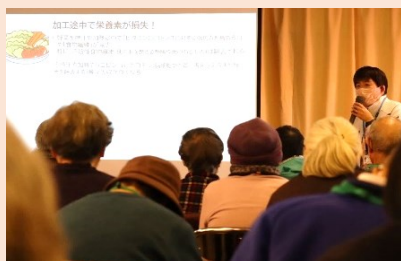
令和
7年度

竜操いきいき教室

2025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！楽しく毎日を送りたい♪
そんなみなさんにおすすめしたい教室です。

☑ 健康に関する
情報が欲しい



医療・福祉の専門職による
分かりやすく楽しい講話

☑ 気軽に体を
動かしたい



おもに椅子のできる
体操で体を動かします

☑ 地域の人と
交流したい



毎回、大盛り上がり！初参加
でも楽しめる雰囲気です

竜操いきいき教室は、医療・福祉の専門職が運営する教室です。専門職による健康づくりのお話だけでなく、参加者全員で体操をして身体を動かしたり、脳トレや参加者同士が交流できるプログラムをご用意しています。初めての方もぜひお気軽にご参加ください。

日時

毎月 第4火曜日 10:00～12:00

※9月は第5火曜日に変更します。

参加費
無料

申込
不要

場所

岡山市立東公民館

岡山市中区高屋344-1 TEL：086-271-1911

定員

当日先着 60名

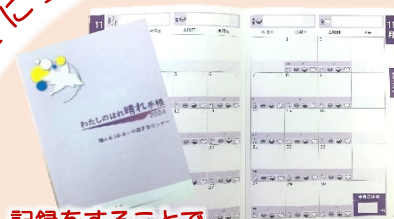
対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの

教室に参加して、もらおう♪



記録をすることで
“健康づくり”に取り組める
わたしのはれ晴れ手帳

※数に限りがあります

※写真は令和6年度のものです

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

TEL：086-274-5211 時間 8:30～17:00（土・日・祝日を除く）

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：東公民館

開催日	内 容
4月22日（火）	フレイルチェック＆脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月27日（火）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
6月24日（火）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
7月22日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月26日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
9月30日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
10月28日（火）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
11月25日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
12月23日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
1月27日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
2月24日（火）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
3月24日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方

※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。

※「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。

※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）

※感染症対策のため、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。