

# 介護予防センター- 事業紹介コーナー

無料

## 介護予防教室

岡山市内37カ所開催 年間延べ約12,500人の方に  
ご参加いただいています (R5年度実績)

おおむね65歳以上の岡山市民を対象に、地域の公民館等で1か月に1回の頻度で、介護予防教室を開催しています。専門職による健康づくりの話だけでなく、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。会場は、下記二次元コードよりホームページにてご案内しています。電話でのお問い合わせも可能です(問い合わせ先は裏面参照)。参加費無料ですので、気軽にお越しください。

### 教室の流れ(一例)

9:30

受付



わかりやすく楽しい講話

10:00

専門職による講話



安全に取り組める体操

10:50

休憩

11:00

ストレッチ体操  
筋カトレーニング  
お口の体操



交流することで脳活性化

11:30

脳トレ  
グループワーク

11:50

12:00 終了

### 参加者の感想

教室で体験したレクリエーションを地域のサロンでもやっています。色々な情報が得られるので、毎月参加するのが楽しみです。



教室では体操でしっかり体を動かすことができるし、気軽に話ができる雰囲気なので、色々な方と交流して楽しいですよ。



わたしのはれ晴れ手帳  
教室に参加してもらおう!



この手帳は、介護予防センター完全オリジナルです。歩数や血圧、お出かけメモなどを書き込むことで、自然と健康づくりに取り組めると参加者から好評です。ぜひ、教室に参加して、この手帳をお役立てください。

こちらの二次元コードからホームページにアクセスすると、市内37ヶ所の会場や開催日時をご覧いただけます。



令和7年1月30・31日 岡山市役所 本庁舎1階 市民ホールで展示した

私はコレで元気です!

川柳 フォト 作品 より

ペンネーム:レイク



小豆島の八幡神社の「太鼓祭り」は、「えいしゃ!!~しゃげ!!」と大声を張り上げ、迫力満点でした!

ペンネーム:  
じゅんちゃん

卒寿の私  
筋トレで  
老い知らず!

ペンネーム:  
チーター

集まれば  
おしゃべりの花  
咲きほこる

ペンネーム:  
和田 容生子



散歩している時に見つけたきれいな花です!

~皆さんの“元気の源”~