

令和
7年度

岡北ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1月曜日 14:00~16:00

※令和7年5月・11月は第3月曜日に変更します。

参加費
無料

申込
不要

場所

岡山市立北公民館

2階 第1・2研修室、第2講座室

岡山市北区津島東一丁目3-14

TEL：086-254-4633

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



※前年度の様子



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 14:00～16:00）

会場：北公民館

開催日	内 容
4月7日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月19日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
6月2日（月）	聞こえの講話 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
7月7日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月4日（月）	呼吸を改善して健康アップ！
9月1日（月）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
10月6日（月）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
11月17日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
12月1日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
1月5日（月）	笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦
2月2日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
3月2日（月）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策

※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。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。