

参加



# 外出を意識して社会参加しよう！

「社会参加」とは“地域社会とのつながり”を持つことです。  
「社会参加」の機会が多い人は認知症やフレイルになりにくいと言われています。

## 基本編

1日に1つ以上チャレンジ！（取り組む内容は日ごとの変更、自分で考えてもOK！）

- 例：
- 近所の人と会話
  - 友人と電話やおでかけ
  - 仲間と一緒にウォーキングや体操
  - 地域の行事に参加

▼介護予防教室  
二次元コード

## 発展編

公民館やふれあいセンターでの講座や介護予防教室等に参加して  
学びながら交流してみよう。



## 介護予防教室一覧

### 北区北

- 一宮公民館：第1月曜日／10時  
※11・3月は第3月曜日
- 御津公民館：第3月曜日／10時※9月は第5月曜日
- 足守公民館：第1火曜日／10時
- 建部町公民館：第3火曜日／10時
- 津高公民館：第3火曜日／13時30分
- 京山公民館：第3金曜日／13時30分  
※3月は第2金曜日
- 高松公民館：第4金曜日／13時30分

### 北区中央

- 北公民館：第1月曜日／14時※11月は第3月曜日
- 岡西公民館 申：第2月曜日／10時  
※8・10月・1月は第4月曜日
- 岡輝公民館：第4火曜日／10時※9月は第5火曜日
- 御南西公民館：第4火曜日／10時  
※9月は第5火曜日
- 大元公民館：第1木曜日／13時30分  
※1月は第2木曜日
- 吉備公民館 申：第2木曜日／10時※2月は第4木曜日
- さんかく岡山 申：第4木曜日／14時

### 南区西

- 藤田公民館：第1月曜日／13時30分  
※11月は第3月曜日
- 西ふれあいセンター：第2火曜日／13時30分
- 福田公民館：第3火曜日／13時30分
- ウェルポートなださき：第4金曜日／10時
- 興除公民館：第4金曜日／13時30分

介護予防教室は  
市内37か所で開催！  
健康づくりに関する  
講話や実技、体操も  
行っています

### 東区

- 万富公民館：第2月曜日／14時  
※10・1月は第3月曜日
- 旭東公民館：第3火曜日／10時
- 上南公民館：第3火曜日／14時
- 西大寺公民館：第2木曜日／10時
- 上道公民館：第4木曜日／13時30分
- 瀬戸公民館：第3金曜日／10時  
※8月は第4金曜日、3月は第2金曜日
- 山南公民館：第4月曜日／10時  
※11・2月は第3月曜日

### 中区

- 高島公民館 申：第3月曜日／10時  
※9月は第5月曜日、2月は第1月曜日
- 操山公民館：第1火曜日／10時
- 東公民館：第4火曜日／10時※9月は第5火曜日
- 操南公民館：第2木曜日／13時30分  
※8・11・2月は第4木曜日
- 富山公民館：第4木曜日／10時※10月は第5木曜日
- 東山公民館：第2金曜日／10時

### 南区南

- 福浜公民館 申：第4月曜日／10時  
※11月・2月は第4火曜日／13時30分
- 芳田公民館：第2木曜日／13時30分  
※2月は第1木曜日
- 岡南公民館：第4木曜日／13時30分
- 南ふれあいセンター：第1金曜日／10時  
※1月は第2金曜日
- 光南台公民館：第3金曜日／10時  
※3月は第2金曜日

フレイル健康チェック未体験の方は、  
教室に参加してチェックを受けてみよう！

☆応募用紙を持参して【防災手ぬぐい】をGETしよう！（引き換えのための入場には申し込みの必要はありません）

## 介護予防フェスティバル2025 入場無料・要申込

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います

日時 10月16日(木) 13:30～15:30(開場 12:30)

会場 岡山芸術創造劇場ハレノワ 大劇場

引き換え方法 12:00～15:00に引き換えブースを設置していますので応募用紙を提出してください

## 内容

- 岡山市長表彰「あっ晴れ!もも太郎体操」95歳以上の体操実践者表彰
- あっ晴れ!もも太郎体操体験 等
- 講演会「人生に『笑い』と『生きがい』を!～たくさん笑って介護予防～」  
講師:介護エンターテイナー 石田 竜生 先生

## 申込

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 介護予防係

☎ 086-274-5136

申込受付期間:9/30(火)まで(先着900名 全席指定)



二次元コードを読み取り  
申込フォームでの申込可

