

令和
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立旭東公民館 共催

旭東いきいき介護予防教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

始めませんか？一緒に健康寿命を伸ばしましょう！



フレイル予防を学ぶ
色々な講話



体とお口の体操を
みんなで実践



脳トレや
おしゃべりで交流

日時

毎月 第3火曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立旭東公民館

岡山市東区西大寺松崎310-1 TEL086-943-1154

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

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