

令和
7年度

仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか？

とみやま健康づくり教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 10:00~12:00

※10月は第5木曜日に変更します。

参加費
無料

申込
不要

場所

岡山市立富山公民館 第1・2講座室

岡山市中区福泊246-1 TEL：086-274-0827

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民



椅子に座ってストレッチ！



コグニサイズや脳トレで
脳を活性化！



専門職の話を聞いて
大切な人に伝えよう！

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)

開催日	内容
4月24日（木）	フレイルチェック&脳と体が喜ぶ♪リズム体操
5月22日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
6月26日（木）	聞こえの講話 講師：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24日（木）	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
8月28日（木）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防
9月25日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月30日（木）	お口のケアグッズの選び方・使い方
11月27日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
12月25日（木）	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
1月22日（木）	足をケアして元気に歩ける足づくり
2月26日（木）	シニアのお口の悩みNo.1”ドライマウス”
3月26日（木）	60代から始める認知症予防の生活習慣

※ 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。