

令和
7年度

みんな楽笑！福浜元気塾

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

みんなで楽しく、元気な身体づくりを始めましょう！

日時

毎月 第4月曜日 10:00~12:00

⚠ 11月25日(火) } 13:30~15:30
日程変更 2月24日(火)

場所

岡山市立福浜公民館 2階

岡山市南区福富中一丁目16-22

参加費
無料

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

各回 先着 50名 TEL: 086-230-0315

※電話受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関する講話・実技など

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの



みんな楽笑！福浜元気塾では、医療や福祉の専門職が健康づくりに関する講話や、誰でもできる椅子を使った体操を行います。

「体操をしてみたい」「フレイルを予防したい」
「健康づくりを始めたい」「楽しく過ごしたい」
と思われましてら、お気軽に参加ください。

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南事務所

TEL: 086-230-0315 時間 8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：福浜公民館

開催日	内容	申込受付期間
4月28日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり	4/14～4/21
5月26日（月）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～	5/12～5/19
6月23日（月）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事	6/9～6/16
7月28日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	7/14～7/22
8月25日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活	8/12～8/19
9月22日（月）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法	9/8～9/16
10月27日（月）	発見！自分に合ったウォーキング方法	10/14～10/21
 11月25日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	11/11～11/18
12月22日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり	12/8～12/15
1月26日（月）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防	1/13～1/20
 2月24日（火）	自分でできる！腰痛予防と対策方法	2/10～2/17
3月23日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”	3/9～3/16

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、教室は中止いたします。

※駐車スペースに限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、お越しください。