

令和
8年度

足守ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1火曜日 10:00~12:00

※5月・11月は第2火曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立足守公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区足守718 TEL：086-295-1942

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



※昨年度の様子

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）