

令和
8年度

津高ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

🍀 始めませんか？ フレイイル予防 🍀

日時 毎月 第3火曜日 13:30~15:30

場所 岡山市立津高公民館
1階 実技室

岡山市北区栢谷1677番地 TEL: 086-294-4222

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・上履き
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北事務所

TEL: 086-251-6517 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

2026年度の教室内容 (時間 13:30~15:30)

会場: 津高公民館

開催日	内容
4月21日 (火)	フレイルを予防してまいりましょう!
5月19日 (火)	深掘り! お口の体操で健康生活
6月16日 (火)	おうちでできる! らくらくゴムチューブ体操
7月21日 (火)	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月18日 (火)	調理寿命を延ばそう! ミッチリおかずで元気百倍
9月15日 (火)	ちょこっと動いて健康に! スイッチ・テン
10月20日 (火)	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
11月17日 (火)	アイフレイルって何? 目の健康を守るためのお話
12月15日 (火)	歯周病からお口を守る! 今日からできるお口ケア
1月19日 (火)	膝の健康を守る! 今日からできる習慣
2月16日 (火)	知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番
3月16日 (火)	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに!

※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をお願いします。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。(不明な場合は介護予防センターが公民館へお問い合わせください)