

2023  
年度

# 介護予防教室

## からだが動くとこころが弾む みんなでつくる元気の輪

いつまでも若々しく元気でいたい！楽しく毎日を過ごしたい！  
そんなシニアの方々にオススメしたい楽しく元気になる教室のご紹介です。  
岡山市ふれあい介護予防センターでは、医療・福祉の専門職が「食事」「運動」「こころ」をテーマに、市内37か所で「介護予防教室」を開催しています。  
健康づくりに関する講話や実技、地域づくりの交流も行っています。  
元気なうちから始めるのが肝心です。一緒に健康づくりをはじめませんか？



### 食 事

#### 栄養チェック



いつまでも元気でいるために、シニア世代に大切な栄養についてお伝えします。

#### お口の体操



おいしく食べて、楽しくおしゃべり。自分らしく過ごせるように、お口の健康づくりを支援します。

### 運 動

#### みんなで体操



ストレッチや筋力トレーニング等の、イスに座ってできる体操が中心です。

### こころ(交流)

#### 楽しく脳トレ



脳トレやレクリエーションで、初めての方でも楽しく参加できます。

### 介護予防教室での新型コロナウイルス感染予防対策



● 教室の日程等詳細や問い合わせ先は裏面をご覧ください。



# 介護予防教室一覧マップ

〈2023年3月1日現在〉

事前申し込みが必要な会場もございます。詳しくは下記までお問い合わせください。

申…事前の申し込みが必要な会場です。



### 北区北

- 一宮公民館 申：第1月曜日/10時  
※1月は第3月曜日・3月は第4月曜日
- 御津公民館 申：第3月曜日/10時  
※7月・9月は第4月曜日
- 足守公民館：第1火曜日/10時 ※1月は第2火曜日
- 建部町公民館：第3火曜日/10時 ※8月は第5火曜日
- 津高公民館：第3火曜日/14時 ※8月は第5火曜日
- 京山公民館：第3金曜日/13時30分
- 高松公民館：第4金曜日/13時30分 ※2月は第3金曜日

### 北区中央

- 北公民館：第1月曜日/14時 ※1月は第3月曜日
- 岡西公民館 申：第2月曜日/10時  
※8月・10月・1月・2月は第4月曜日
- 岡輝公民館 申：第4火曜日/10時
- 御南西公民館 申：第4火曜日/10時
- 大元公民館：第1木曜日/13時30分  
※5月・11月・1月は第2木曜日
- 吉備公民館 申：第2木曜日/10時 ※11月は第5木曜日
- さんかく岡山 申：第4木曜日/14時  
※11月・12月・3月は第3木曜日

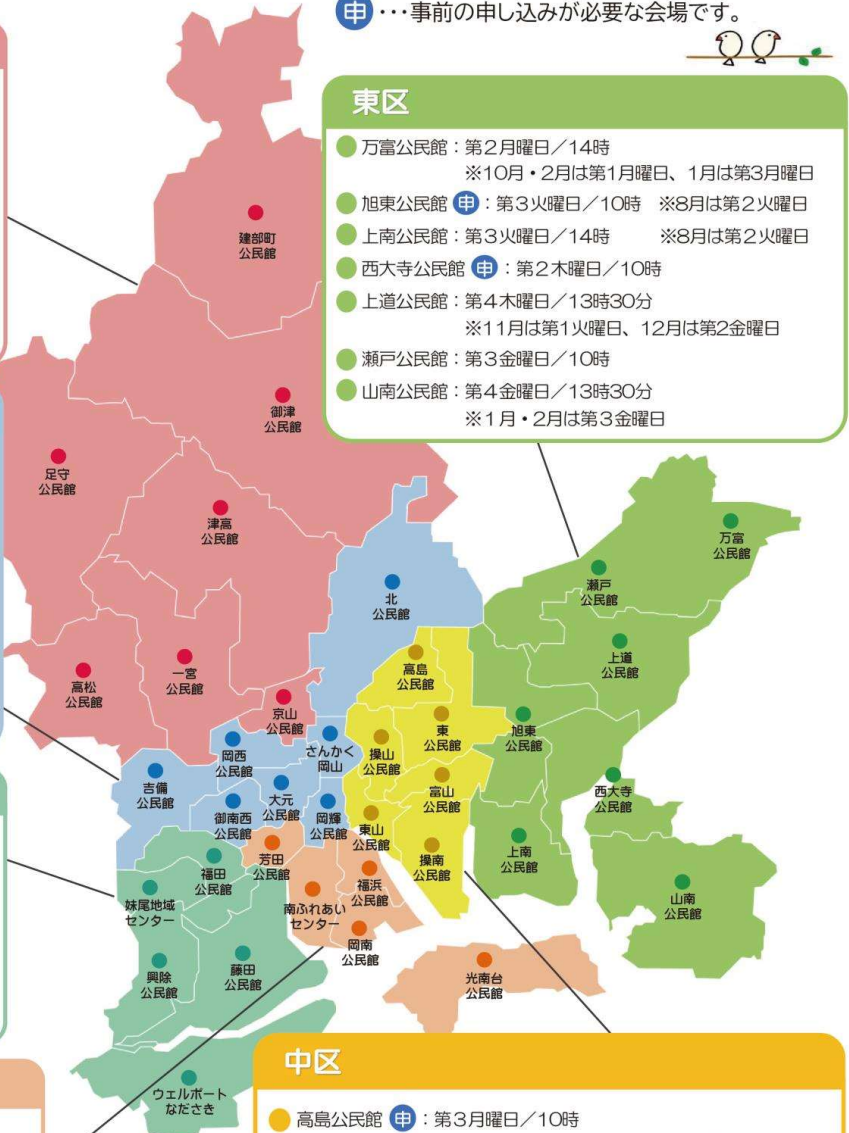
### 南区西

- 藤田公民館 申：第1月曜日/13時30分 ※1月は第3月曜日
- 妹尾地域センター：第2火曜日/13時30分
- 福田公民館：第3火曜日/13時30分 ※8月は第4火曜日
- ウェルポートなださき：第4金曜日/10時  
※2月は第3金曜日
- 興除公民館：第4金曜日/13時30分  
※11月・2月は第3金曜日

### 南区南

- 福浜公民館 申：第4月曜日/10時
- 芳田公民館 申：第2木曜日/13時30分
- 岡南公民館 申：第4木曜日/13時30分  
※11月は第5木曜日、12月は第3木曜日
- 南ふれあいセンター：第1金曜日/10時 ※5月・11月は第2金曜日
- 光南台公民館：第3金曜日/10時 ※2月は第1金曜日

※新型コロナウイルス感染状況により、教室を中止する場合があります。  
※教室の日程・内容・申し込み方法は変更する場合がございますので、予めご了承ください。



### 東区

- 万富公民館：第2月曜日/14時  
※10月・2月は第1月曜日、1月は第3月曜日
- 旭東公民館 申：第3火曜日/10時 ※8月は第2火曜日
- 上南公民館：第3火曜日/14時 ※8月は第2火曜日
- 西大寺公民館 申：第2木曜日/10時
- 上道公民館：第4木曜日/13時30分  
※11月は第1火曜日、12月は第2金曜日
- 瀬戸公民館：第3金曜日/10時
- 山南公民館：第4金曜日/13時30分  
※1月・2月は第3金曜日

### 中区

- 高島公民館 申：第3月曜日/10時  
※7月は第5月曜日、9月は第5金曜日
- 操山公民館 申：第1火曜日/10時 ※1月は第2火曜日
- 東公民館：第4火曜日/10時
- 操南公民館：第2木曜日/13時30分 ※10月は第4木曜日
- 富山公民館：第4木曜日/10時 ※10月・11月・12月は第2木曜日
- 東山公民館 申：第2金曜日/10時  
※8月は第3金曜日、10月は第1金曜日

## 申し込み方法などお問い合わせは介護予防センターへ

北区北	北区中央	中区	東区	南区西	南区南
岡山市 ふれあい介護予防センター北事務所 住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33 (北ふれあいセンター内) TEL：086-251-6517 FAX：086-251-6513	岡山市 ふれあい介護予防センター 住所：岡山市中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内) TEL：086-274-5211 FAX：086-274-5212	岡山市 ふれあい介護予防センター南事務所 住所：岡山市南区福田690-1 (南ふれあいセンター内) TEL：086-230-0315 FAX：086-230-0316			

### ホームページ

岡山市ふれあい介護予防センター

検索

### Facebook

岡山市ふれあい介護予防センター フェイスブック

検索