

令和
7年度

岡西ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料

日時

毎月 第2月曜日 10:00~12:00

※8月・10月・1月は第4月曜日に変更します。

場所

岡山市立岡西公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区下伊福西町1-48 TEL：086-253-7581

※駐車場はありますが、数に限りがありますので、可能な方は徒歩
または自転車等でのご来館にご協力ください。

また、三門保育園・三門幼稚園側からは車は進入できません。

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

各回 先着50名 TEL：086-251-6517

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※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北事務所

TEL：086-251-6517