

令和
8年度

岡西ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2月曜日 10:00~12:00

※10月・1月は第4月曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立岡西公民館

2階 第1・2講座室、研修室

申込
不要

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。

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



- ・医療・福祉の専門職によるお話
 - ・体を動かす実技(軽い体操)
 - ・交流(レクリエーション等)
- ぜひお越しください♪

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 時間 8:30~17:00(土・日・祝日を除く)