

令和  
8年度

「フレイルを予防したい」「健康づくりを始めたい」方へ

## 吉備ふれあい元気教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



医療・福祉の専門職が、健康づくりに関わる  
講話や脳トレ、軽い運動をお伝えします！



日時

毎月 第2木曜日 10:00~12:00

※8月と2月は第4木曜日に変更します。(裏面参照)

場所

岡山市立吉備公民館 1階 実技室、第1研修室

岡山市北区庭瀬416

※ 教室当日は駐車場が大変混みあいます。なるべく、  
自転車や徒歩でのご参加にご協力をお願いします。



対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

定員

各回 先着70名程度

参加費  
無料

持ち物

筆記用具  
水分補給ができるもの申込  
不要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)

開催日	内容
4月9日（木）	フレイルを予防しましょう！
5月14日（木）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
6月11日（木）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
7月9日（木）	「聞こえの講話」 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）※希望者のみ
<b>8月27日（木）</b>	深掘り！お口の体操で健康生活
9月10日（木）	体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方
10月8日（木）	ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン
11月12日（木）	「こころの筋トレ」で毎日をハッピーに！
12月10日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
1月14日（木）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
<b>2月25日（木）</b>	声で若返り！お口と体の健康習慣
3月11日（木）	呼吸を改善して健康アップ！

※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でお願いします。

※教室2時間前から教室開始までに「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します。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止します。