

令和  
8年度

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立東公民館 共催

# 竜操いきいき教室

2026年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

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♪  
そんなみなさんにおすすめしたい教室です。

☑ 健康に関する  
情報が欲しい



医療・福祉の専門職による  
分かりやすく楽しい講話

☑ 気軽に体を  
動かしたい



おもに椅子でできる  
体操で体を動かします

☑ 地域の人と  
交流したい



毎回、大盛り上がり！初参加  
でも楽しめる雰囲気です

竜操いきいき教室は、楽しくご参加いただけるように様々なプログラムをご用意しています。  
年度途中の初参加も大歓迎！毎月1回、東公民館で皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時

毎月 第4火曜日 10:00～12:00

※9月は第5火曜日、2月は第3火曜日に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要

場所

岡山市立東公民館

岡山市中区高屋344-1 TEL：086-271-1911

定員

当日先着 60名

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの

教室に参加して、もらおう♪



記録をすることで  
“健康づくり”に取り組める  
わたしのはれ晴れ手帳

※数に限りがあります

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

TEL：086-274-5211 時間 8:30～17:00（土・日・祝日を除く）

開催日	内容
4月28日（火）	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月26日（火）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
6月23日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
7月28日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
8月25日（火）	体質タイプ別！食事元気なカラダの作り方
9月29日（火） ※第5火曜に変更	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
10月27日（火）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
11月24日（火）	しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！
12月22日（火）	声で若返り！お口と体の健康習慣
1月26日（火）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
2月16日（火） ※第3火曜に変更	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
3月23日（火）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話

※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。

※「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。

※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）

※感染症対策のため、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。