

令和
6年度

足守ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1火曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立足守公民館

2階 第1・2講座室

岡山市北区足守718 TEL：086-295-1942

申込
不要

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 時間 8:30~17:00 (土・日・祝日を除く)

開催日	内容
4月2日（火）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月7日（火）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
6月4日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
7月2日（火）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
8月6日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
9月3日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
10月1日（火）	それなに？スキNFLレイルのお話
11月5日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
12月3日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
1月7日（火）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
2月4日（火）	正しく知ろう認知症
3月4日（火）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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）

※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。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。