

令和
6年度

一宮ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1月曜日 10:00~12:00

※5月・11月は第3月曜日、
3月は第4月曜日に変更します。参加費
無料

場所

岡山市立一宮公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区一宮638-1 TEL：086-284-6224

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)

2024年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：一宮公民館

開催日	内容
4月1日（月）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月20日（月）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
6月3日（月）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
7月1日（月）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
8月5日（月）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
9月2日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月7日（月）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
11月18日（月）	正しく知ろう認知症
12月2日（月）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
1月6日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
2月3日（月）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
3月24日（月）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※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。