

令和
6年度

吉備ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料

日時

毎月 第2木曜日 10:00~12:00

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 TEL：086-293-2170

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

各回 先着60名 TEL：086-251-6517

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:00~17:00（土・日・祝日を除く）

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

2024年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：吉備公民館

開催日	内容	申込開始日
4月11日（木）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操	3/21（木）
5月9日（木）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	4/18（木）
6月13日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に	5/16（木）
7月11日（木）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防	6/20（木）
8月8日（木）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防	7/18（木）
9月12日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント	8/15（木）
10月10日（木）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？	9/19（木）
11月14日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」	10/17（木）
12月12日（木）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために	11/21（木）
1月9日（木）	それなに？スキNFLレイルのお話	12/19（木）
2月13日（木）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事	1/16（木）
3月13日（木）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう	2/20（木）

※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」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。