

令和  
6年度

## 岡西ふれあい元気教室

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月曜日 10:00~12:00

※8月・10月・1月は第4月曜日に変更します。

場所

岡山市立岡西公民館

2階 第1・2講座室、研修室

岡山市北区下伊福西町1-48 TEL：086-253-7581

※駐車場はありますが、数に限りがありますので、可能な方は徒歩  
または自転車等でのご来館にご協力ください。  
また、三門保育園・三門幼稚園側からは車は進入できません。

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50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：岡西公民館

開催日	内容	申込開始日
4月8日（月）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操	3/12（火）
5月13日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	4/9（火）
6月10日（月）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師:岡山市地域ケア総合推進センター職員	5/14（火）
7月8日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	6/11（火）
8月26日（月）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！	7/9（火）
9月9日（月）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防	8/27（火）
10月28日（月）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために	9/10（火）
11月11日（月）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事	10/29（火）
12月9日（月）	それなに？スキNFLレイルのお話	11/12（火）
1月27日（月）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」	12/10（火）
2月10日（月）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう	1/28（火）
3月10日（月）	正しく知ろう認知症	2/12（水）

※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。