

令和  
6年度

# 京山ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費  
無料

申込  
不要

日時

毎月 第3金曜日 13:30~15:30

場所

岡山市立京山公民館  
2階 第1・2講座室

岡山市北区伊島町2-9-38 TEL : 086-253-8302

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 13:30～15:30）

会場：京山公民館

開催日	内容
4月19日（金）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月17日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月21日（金）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
7月19日（金）	正しく知ろう認知症
8月16日（金）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
9月20日（金）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
10月18日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
11月15日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
12月20日（金）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
1月17日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
2月21日（金）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
3月21日（金）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※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。

※「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。

※会場が避難場所となった場合、教室は中止いたします。

（不明な場合は、介護予防センターまたは公民館へお問い合わせください）

※駐車場に限りがあります。徒歩、自転車でのご来館にご協力ください。