

令和
6年度

御津ふれあい元気教室

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月曜日 10:00~12:00

※7月は第4月曜日、9月は第5月曜日に変更します。

場所

岡山市立御津公民館 第1・2講座室

岡山市北区御津宇垣1629

定員

各回 先着50名程度

※参加者多数の場合、お断りする場合があります。

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：御津公民館

開催日	内容
4月15日（月）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月20日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
6月17日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
7月22日（月）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
8月19日（月）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
9月30日（月）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
10月21日（月）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
11月18日（月）	それなに？スキnfレイルのお話
12月16日（月）	正しく知ろう認知症
1月20日（月）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
2月17日（月）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
3月17日（月）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう

※ 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。