

令和
6年度

岡北ふれあい元気教室

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 14:00～16:00

※令和6年5月・11月は第3月曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立北公民館

2階 第1・2研修室、第2講座室

岡山市北区津島東一丁目3-14

TEL：086-254-4633

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



※イメージ図

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）

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）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月3日（月）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
7月1日（月）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
8月5日（月）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
9月2日（月）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
10月7日（月）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
11月18日（月）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
12月2日（月）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
1月6日（月）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
2月3日（月）	それなに？スキNFLレイルのお話
3月3日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座

※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。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。