

令和
6年度

桑田ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1木曜日 13:30~15:30

※1月は第2木曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立大元公民館

2階 第1・2研修室

岡山市北区大元上町10-31 TEL：086-241-8526

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

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：大元公民館

開催日	内容
4月4日（木）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月2日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月6日（木）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
7月4日（木）	正しく知ろう認知症
8月1日（木）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
9月5日（木）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
10月3日（木）	それなに？スキnfレイルのお話
11月7日（木）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
12月5日（木）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
1月9日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
2月6日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
3月6日（木）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防

※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。