

令和
6年度

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

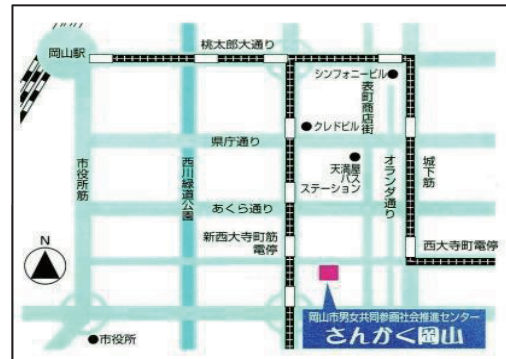
日時

毎月 第4木曜日 14:00～16:00

場所

さんかく岡山 会議室

岡山市北区表町三丁目14番1-201号
（アークスクエア表町2階）



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名程度 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 14:00～16:00）

会場：さんかく岡山

開催日	内 容	申 込 開始日
4月25日（木）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操	4/4(木)
5月23日（木）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	5/2(木)
6月27日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント	6/6(木)
7月25日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に	7/4(木)
8月22日（木）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防	8/1(木)
9月26日（木）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操	9/5(木)
10月24日（木）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために	10/3(木)
11月28日（木）	それなに？スキNFLレイルのお話	11/7(木)
12月26日（木）	正しく知ろう認知症	12/5(木)
1月23日（木）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事	1/6(月)
2月27日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」	2/6(木)
3月27日（木）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう	3/6(木)

※ 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。

※ 駐車場はありません。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、お越しください。