

令和
6年度

高松ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4金曜日

13:30~15:00



参加費
無料

場所

岡山市立高松公民館

2階 第1・2研修室、第2講座室

岡山市北区津寺104 TEL：086-287-2057

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 13:30～15:00） 会場：岡山市立高松公民館

開催日	内 容
4月26日（金）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月24日（金）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
6月28日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
7月26日（金）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
8月23日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
9月27日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
10月25日（金）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
11月22日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
12月27日（金）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
1月24日（金）	それなに？スキNFLレイルのお話
2月28日（金）	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
3月28日（金）	正しく知ろう認知症

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「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。