

令和
6年度

津高ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3火曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立津高公民館
1階 実技室

岡山市北区栢谷1677番地 TEL: 086-294-4222

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・上履き
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)

開催日	内容
4月16日（火）	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月21日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月18日（火）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
7月16日（火）	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
8月20日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
9月17日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
10月15日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
11月19日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
12月17日（火）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
1月21日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
2月18日（火）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
3月18日（火）	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。

※公民館が避難所となった場合、教室は中止いたします。（不明な場合は介護予防センターか公民館へお問い合わせください）