

令和
6年度

上南いきいき教室

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3火曜日 14:00~16:00

場所

岡山市立上南公民館

岡山市東区君津636番地 TEL：086-948-3352

申込
不要

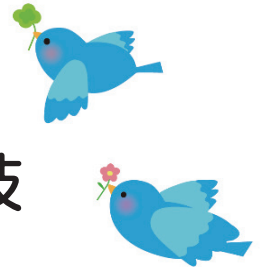
対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関する講話・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



地域で！みんなで！

一緒に身体づくり・健康づくりを始めませんか？

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

TEL：086-274-5211 時間 8:30~17:00（土・日・祝日を除く）

開催日	内容
4月16日（火）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月21日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6月18日（火）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
7月16日（火）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
8月20日（火）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
9月17日（火）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
10月15日（火）	知って得するお口の知恵袋
11月19日（火）	それなに？スキンプレイルのお話
12月17日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
1月21日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
2月18日（火）	体カアップ！筋カアップ！みんなで体を動かそう
3月18日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※感染症対策のため、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。

※「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。