

令和
6年度

じょうとう介護予防教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立上道公民館
岡山市東区東平島191番地

申込
不要

定員

当日先着60名



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

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

開催日	内容
4月25日（木）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月23日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6月27日（木）	知って得するお口の知恵袋
7月25日（木）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
8月22日（木）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
9月26日（木）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
10月24日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
11月28日（木）	それなに？スキンプレイルのお話
12月26日（木）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
1月23日（木）	正しく知ろう認知症
2月27日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
3月27日（木）	体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう

※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。

※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。開催状況については、介護予防センターまでお問い合わせください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。