

令和
6年度

万富いきいき介護予防教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2月曜日 14:00～16:00

※8月、10月、1月は第3月曜日に変更します。

時間は14:00～16:00で変更ありません。

参加費
無料

申込
不要

場所

岡山市立万富公民館

岡山市東区瀬戸町万富257

TEL: 086-953-0610

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8日（月）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月13日（月）	それなに？スキンプレイルのお話
6月10日（月）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
7月8日（月）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
8月19日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
9月9日（月）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
10月21日（月）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
11月11日（月）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
12月9日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
1月20日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
2月10日（月）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
3月10日（月）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？

※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。

※「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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。