

令和  
6年度

## 西大寺いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

いつまでも若々しく元気でいたい。楽しく毎日を過ごしたい。  
そんなシニアの方々におすすめしたい、医療・福祉の専門職が運営する教室です。



日時

毎月 第2木曜日 10:00~12:00

場所

岡山市立西大寺公民館 第1講座室  
岡山市東区向州1-1 TEL:086-942-6252

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

参加費  
無料申込  
不要

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11日（木）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月9日（木）	正しく知ろう認知症
6月13日（木）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
7月11日（木）	知って得するお口の知恵袋
8月8日（木）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
9月12日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月10日（木）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
11月14日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
12月12日（木）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
1月9日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
2月13日（木）	それなに？スキンスレイルのお話
3月13日（木）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防

※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。

※「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。

※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）

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。