

令和  
6年度

# 山南いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4月曜日 10:00~12:00

※9月は第5月曜日、2月は第2月曜日に変更します。

参加費  
無料

申込  
不要

場所

岡山市立山南公民館・講座室

岡山市東区邑久郷688 TEL：086-946-8165

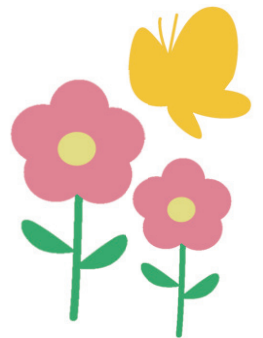
対象

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)

## 2024年度の教室内容 (時間 10:00~12:00 )

会場：山南公民館

開催日	内容
4月22日 (月)	健やかな身体づくりを始めよう！
5月27日 (月)	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月24日 (月)	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
7月22日 (月)	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
8月26日 (月)	体カアップ！筋カアップ！みんなで体を動かそう
9月30日 (月)	知って得するお口の知恵袋
10月28日 (月)	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
11月25日 (月)	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
12月23日 (月)	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
1月27日 (月)	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
2月10日 (月)	それなに？スキンプレイルのお話
3月24日 (月)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※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。

※マスク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)

※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。

※教室に参加中の様子を写真撮影し、広報活動等に使用させていただくことがあります。予めご了承ください。