

令和  
6年度

# 操南いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費  
無料

申込  
不要

日時

毎月 第2木曜日 13:30~15:30

※10月は第5木曜日に変更します。

場所

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 TEL : 086-276-7898

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11日（木）  | 健やかな身体づくりを始めよう！         |
| 5月9日（木）   | 食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活  |
| 6月13日（木）  | 快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～  |
| 7月11日（木）  | 股関節が要！自分の足で歩き続けるために     |
| 8月8日（木）   | 「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防 |
| 9月12日（木）  | 正しく知ろう認知症               |
| 10月31日（木） | 知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう  |
| 11月14日（木） | 楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事     |
| 12月12日（木） | タイプ別 便秘解消でお腹から元気に       |
| 1月9日（木）   | 体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう  |
| 2月13日（木）  | お口のケアグッズの選び方・使い方        |
| 3月13日（木）  | 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。