

令和
6年度

たかしま介護予防教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3月曜日 10:00～12:00

※7月、9月は第5月曜日に変更します。

※2月は第1月曜日に変更します。

いずれも時間は10:00～12:00で変わりありません。

参加費
無料

場所

岡山市立高島公民館

岡山市中区国府市場99-5



申込先

岡山市立高島公民館（TEL：086-275-1341）

各回 先着50名程度

※毎回事前の申し込みが必要です。

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:30～21:00（日曜日は17:00まで）

※休館日／水曜日・祝日（祝日が水曜日にあたる場合はその翌日も）
年未年始

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：高島公民館

開催日	内容	申込開始日
4月15日（月）	健やかな身体づくりを始めよう！	3/19(火)
5月20日（月）	それなに？スキンプレイルのお話	4/16(火)
6月17日（月）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング	5/21(火)
7月29日（月）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防	6/18(火)
8月19日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	7/30(火)
9月30日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	8/20(火)
10月21日（月）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！	10/1(火)
11月18日（月）	体カアップ！筋カアップ！みんなで体を動かそう	10/22(火)
12月16日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方	11/19(火)
1月20日（月）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？	12/17(火)
2月3日（月）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために	1/21(火)
3月17日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント	2/4(火)

※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。