

令和
6年度

みんな楽笑！芳泉元気塾

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1金曜日 10:00～12:00

※5月・1月は第2金曜日に変更します。

※3月分は2月28日に変更します。

参加費
無料

場所

南ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

岡山市南区福田690-1



申込
不要

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南事務所

TEL：086-230-0315 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：南ふれあいセンター

開催日	内容
4月5日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月10日（金）	身近なものを使ってながら運動にTry
6月7日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
7月5日（金）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
8月2日（金）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
9月6日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
10月4日（金）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
11月1日（金）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
12月6日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
1月10日（金）	正しい歩き方を身につけよう
2月7日（金）	それなに？スキnfレイルのお話
2月28日（金）	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。

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※教室2時間前から教室開始までに「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。