

令和
6年度

みんな楽笑！福浜元気塾

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月曜日に変更します。

※2月は第3木曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立福浜公民館 2階

岡山市南区福富中一丁目16-22

申込先

岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

各回 先着 40名 TEL：086-230-0315

※申込受付期間は裏面をご覧ください。

※電話受付時間／9:00~17:00（土・日・祝日を除く）

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：福浜公民館

開催日	内容	申込受付期間
4月22日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり	4/8～4/15
5月27日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント	5/13～5/20
6月24日（月）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防	6/10～6/17
7月22日（月）	身近なものを使ってながら運動にTry	7/8～7/16
8月26日（月）	それなに？スキップフレイルのお話	8/9～8/19
9月30日（月）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	9/13～9/24
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	10/11～10/21
11月25日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方	11/11～11/18
12月23日（月）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう	12/9～12/16
1月27日（月）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？	1/10～1/20
2月20日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に	2/6～2/13
3月24日（月）	正しい歩き方を身につけよう	3/10～3/17

※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。

※駐車スペースに限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、お越しください。