

令和
6年度

みんな楽笑！福南元気塾

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 13:30～15:30

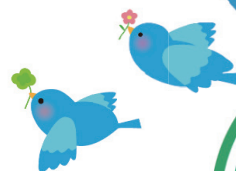
参加費
無料

場所

岡山市立岡南公民館

岡山市南区若葉町22-16

TEL：086-262-3483



申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

各回 45名定員

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）

開催日	内容
4月25日 (木)	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月23日 (木)	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
6月27日 (木)	物忘れが気になる方の認知症予防講座
7月25日 (木)	身近なものを使ってながら運動にTry
8月22日 (木)	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
9月26日 (木)	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
10月24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28日 (木)	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
12月26日 (木)	正しい歩き方を身につけよう
1月23日 (木)	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
2月27日 (木)	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
3月27日 (木)	それなに？スキンプレイルのお話

※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。