

令和  
6年度

# みんな楽笑！光南台元気塾

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3金曜日 10:00~12:00

場所

岡山市立光南台公民館

2階 第1・2講座室

岡山市南区宮浦1324 TEL：086-267-1255

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：光南台公民館

開催日	内容
4月19日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月17日（金）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6月21日（金）	身近なものを使ってながら運動にTry
7月19日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
8月16日（金）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
9月20日（金）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
10月18日（金）	正しい歩き方を身につけよう
11月15日（金）	それなに？スキNFLレイルのお話
12月20日（金）	正しく知ろう認知症
1月17日（金）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
2月21日（金）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
3月21日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

※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。