

令和
6年度

晴ればれ☀️興除教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4金曜日 13:30~15:30

※11月は第5金曜日、12月は第3金曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立興除公民館 2階 第2講座室

岡山市南区中畦589-1 TEL：086-298-2660

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)

開催日	内容
4月26日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月24日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月28日（金）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
7月26日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
8月23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27日（金）	正しい歩き方を身につけよう
10月25日（金）	それなに？スキNFLレイルのお話
11月29日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
12月20日（金）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
1月24日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
2月28日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
3月28日（金）	身近なものを使ってながら運動にTry

※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。