

令和
6年度

できる！元気で長生き なださき

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 10:00~12:00

参加費
無料

場所

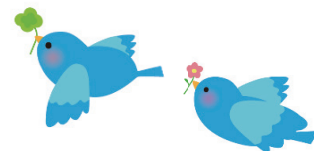
岡山市ウェルポートなださき
1階 かしの木ホール

岡山市南区片岡159-1 TEL：086-363-5001

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： ウェルポートなださき

| 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) | 食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活 |
| 6月28日 (金) | 快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～ |
| 7月26日 (金) | 見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？ |
| 8月23日 (金) | 身近なものを使ってながら運動にTry |
| 9月27日 (金) | 「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防 |
| 10月25日 (金) | 正しい歩き方を身につけよう |
| 11月22日 (金) | それなに？スキNFLレイルのお話 |
| 12月27日 (金) | 物忘れが気になる方の認知症予防講座 |
| 1月24日 (金) | 知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう |
| 2月28日 (金) | 誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」 |
| 3月28日 (金) | 意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント |

※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。

※教室開始2時間前から教室開始時間までの間に「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。