

令和
6年度

晴ればれ☀妹尾教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時 毎月 第2火曜日 13:30~15:30

※8月・2月は第1火曜日に変更します。

参加費
無料

場所 西ふれあいセンター 3階

ふれあいホール 岡山市南区妹尾880-1

2月分
3月分



妹尾地域センター 2階

大会議室 岡山市南区箕島1024-8

申込
不要

※駐車場は台数に限りがありますので、乗り合いまたは公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

定員 各回 先着50名程度（2月・3月は40名程度）

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 13:30～15:30）

会場：西ふれあいセンター

開催日	内容
4月9日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月14日（火）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
6月11日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
7月9日（火）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
8月6日（火）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
9月10日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
10月8日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
11月12日（火）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
12月10日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
1月14日（火）	ロコモを覚えて予防しよう！
2月4日（火）	それなに？スキんフレイルのお話 会場： <u>妹尾地域センター</u>
3月11日（火）	身近なものを使ってながら運動にTry 会場： <u>妹尾地域センター</u>

※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。