

令和
6年度

芳田ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

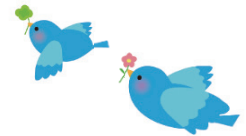
毎月 第2木曜日 13:30~15:30

参加費
無料

場所

岡山市立芳田公民館 2階 第1・2講座室

岡山市南区西市96-1



申込先

岡山市立芳田公民館（TEL：086-245-0688）

各回 先着45名

※申込開始日は裏面をご覧ください。

※申込開始日は16:00~、翌日以降は9:30~受付を開始します。

※休館日／水曜日・祝日（祝日が水曜日にあたる場合はその翌日も）
年未年始

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：芳田公民館

開催日	内容	申込開始日
4月11日（木）	フレイル予防で健やかな身体づくり	4/4(木)
5月9日（木）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？	5/2(木)
6月13日（木）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう	6/6(木)
7月11日（木）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント	7/4(木)
8月8日（木）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防	8/1(木)
9月12日（木）	それなに？スキんフレイルのお話	9/5(木)
10月10日（木）	正しい歩き方を身につけよう	10/3(木)
11月14日（木）	物忘れが気になる方の認知症予防講座	11/7(木)
12月12日（木）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活	12/5(木)
1月9日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」	12/19(木)
2月13日（木）	身近なものを使ってながら運動にTry	2/6(木)
3月13日（木）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	3/6(木)

※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。

※「暴風警報」「大雪警報」「大雨等特別警報」「芳田中学校区に高齢者等避難（警戒レベル3以上）の避難情報が発令され、公民館に避難所が開設された場合は教室を中止いたします。