

令和
6年度

桑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1木曜日 13:30~15:30

※1月は第2木曜日に変更します。

参加費
無料

場所

岡山市立大元公民館

2階 第1・2研修室

岡山市北区大元上町10-31 TEL : 086-241-8526

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北事務所

TEL : 086-251-6517 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：大元公民館

開催日	内容
4月4日 (木)	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月2日 (木)	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月6日 (木)	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
7月4日 (木)	正しく知ろう認知症
8月1日 (木)	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
9月5日 (木)	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
10月3日 (木)	それなに？スキんフレイルのお話
11月7日 (木)	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
12月5日 (木)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
1月9日 (木)	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
2月6日 (木)	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
3月6日 (木)	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防

※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。

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※「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。

※会場が避難場所となった場合、教室は中止いたします。

(不明な場合は、介護予防センターまたは公民館へお問い合わせください)

※駐車場に限りがあります。徒歩・自転車での来館にご協力ください。