

令和  
6年度

# 京山ふれあい元気教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3金曜日 13:30~15:30

参加費  
無料

場所

岡山市立京山公民館  
2階 第1・2講座室

岡山市北区伊島町2-9-38 TEL : 086-253-8302

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)

開催日	内容
4月19日 (金)	基礎から学ぶ あっ晴れ！もも太郎体操
5月17日 (金)	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月21日 (金)	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
7月19日 (金)	正しく知ろう認知症
8月16日 (金)	リズムに合わせて♪脳と体を動かそう
9月20日 (金)	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
10月18日 (金)	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
11月15日 (金)	物忘れが気になる方の認知症予防講座
12月20日 (金)	目指せスッキリ姿勢！自宅でできる棒体操
1月17日 (金)	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
2月21日 (金)	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
3月21日 (金)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために

※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。

※マスクの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。