

令和  
5年

## みんな楽笑！光南台元気塾

2023年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第3金曜日 10:00~12:00

※2月は第1金曜日に変更します。

※悪天候等による教室の中止や

日程の詳細につきましては裏面をご覧ください。

参加費  
無料申込  
不要

場所

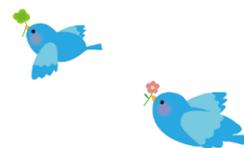
岡山市立光南台公民館

2階 第1・2講座室

岡山市南区宮浦1324 TEL：086-267-1255

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民



内容

介護予防に関わる講話・実技

※健康づくりのための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

マスク・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)

開催日	内容
4月21日（金）	座りすぎには要注意！座位時間を減らして健康に
5月19日（金）	60代からのLet'sチャレンジ！メンタルヘルス
6月16日（金）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
7月21日（金）	知って得するお口の知恵袋
8月18日（金）	発見！自分に合った運動
9月15日（金）	生活習慣をいま一度考えてみましょう
10月20日（金）	後ろ姿を若々しく！体幹トレーニングで猫背改善
11月17日（金）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
12月15日（金）	笑顔で広げよう～認知症ケア～
1月19日（金）	知っておこう！脳卒中のこと
2月2日（金）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
3月15日（金）	肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう

※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・申し込み方法は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、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。

※会場入場時に検温と体調確認を行います。その結果により、参加をお控えいただく場合がございますので、ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染状況により、教室を中止する場合があります。

開催状況については、介護予防センターまでお問い合わせください。

※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。