



シニアの健康応援団 ~いつまでも元気にいきいきと!~

岡山市ふれあい介護予防センター

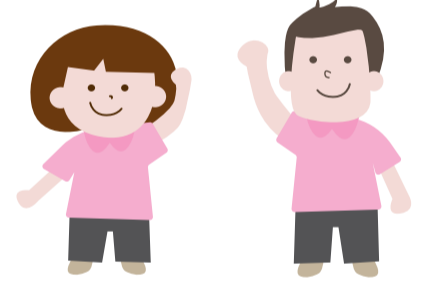


医療・福祉の専門職があなたの「健康づくり」を支援します！



介護予防センターは、**保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士**の資格を持つ専門職の集団です。岡山市内のシニアの皆さまの健康寿命を延ばすことを目指して、健康づくりのヒントをお伝えします。

「いつまでも元気に暮らしたい！」というシニアの皆さま、私たちと一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？



学んで実践



介護予防教室を通して、様々な健康づくりのヒントをお伝えし、みんなで実践します。

地域で健康づくり



あっ晴れ！もも太郎体操を通して、身近な地域での通いの場づくりや社会参加のきっかけづくりをお手伝いします。

個別に相談



身体の悩みや日常生活での困りごとを、専門職の視点で個別にアドバイスします。

詳しい事業内容は裏面をご覧ください

介護予防センターの事業

ご案内

<地域で健康づくり>

あっ晴れ！もも太郎体操

グループで始めたい方や
参加してみたい方は
お問い合わせください。



内容

「歩く力」や「食べる力」など生活機能の向上を目的とした誰でも気軽に取り組むことができる体操です。ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた内容で、週に1回以上、DVD(約36分)を見ながら行います。

対象

岡山市在住の
5名以上のグループ

場所

集会所、公会堂など身近な場所
(イス、DVDが視聴できる設備)

<学んで実践>

介護予防教室

内容

岡山市内すべての中学校区の公民館やふれあいセンター等で、月に1回開催しています。「運動」「栄養」「口腔」「認知症予防」など様々なテーマの講話と、ストレッチ体操や筋力トレーニングなど実技を行います。その場で専門職に相談することもできます。地域の同世代の方と交流でき、楽しく健康づくりに取り組めますので、お気軽にご参加ください。

対象

おおむね65歳以上の
岡山市民

申込

事前に申し込みが必要な会場
があります。
詳しくは、各会場のチラシまたは
ホームページをご覧ください。
か、介護予防センターまでお問
い合わせください。



場所

公民館
ふれあいセンターなど

<個別に相談> <地域で健康づくり>

フレイル健康チェック

※フレイルとは加齢とともに心身の
活力が低下した状態です。

内容

質問への回答と握力測定で自身の健康状態に気づく
ことができ、専門職から健康づくりのアドバイスを
受けられます。

興味があるグループは
お問い合わせください。

場所

- 介護予防教室
- 介護予防センター事務所
- 地域の集まりなどの
岡山市内のグループ
(おおむね65歳以上)



<個別に相談>

アドバイス訪問

内容

ご自宅に訪問した専門職から、「福祉用具の使い方」「自宅で
できる運動」「食事内容」など
のアドバイスをいたします。

対象

おおむね65歳以上
で医療・福祉の専
門職に相談する機
会のない岡山市民



すべて無料です！お気軽にご相談ください！

※受付時間/8時30分～17時(土・日曜、祝日を除く)

(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

中区・東区の方

北区の方

南区の方

岡山市ふれあい介護予防センター

〒702-8002
岡山市中区桑野 715-2

☎ 086-274-5211

ホームページ

岡山市ふれあい
介護予防センター 北事務所

〒700-0071
岡山市北区谷万成二丁目 6-33

☎ 086-251-6517

Facebook

岡山市ふれあい
介護予防センター 南事務所

〒702-8021
岡山市南区福田 690-1

☎ 086-230-0315

岡山市ふれあい介護予防センター 検索



岡山市ふれあい介護予防センター Facebook 検索

