

令和7年度

介護予防のための、頭と身体の健康づくり

ほほえみくらぶ

「ほほえみくらぶ」では、介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりします。また、介護や健康などに関する相談も受けています。お気軽にご参加ください！

回	日程
1	4月20日(日)
2	5月18日(日)
3	6月15日(日)
4	7月20日(日)
5	8月17日(日)
6	9月21日(日)

回	日程
7	10月5日(日)
8	11月16日(日)
9	12月21日(日)
10	1月18日(日)
11	2月15日(日)
12	3月15日(日)



【日時】 毎月第3日曜日(ただし、10月は第1日曜日)、9:45~11:45

【場所】 旭東公民館(岡山市東区西大寺松崎310-1)

【対象】 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方

★若い方でも、介護予防に関心のある方はご一緒に！

【内容】 介護予防についての勉強、頭と身体の体操、歌、簡単なゲームなど

【定員】 各回20名

【参加費】 1回100円(材料費) ※当日集金

【持ち物】 飲み物

【申込み】 不要

【問合せ】 岡山市立旭東公民館(電話:086-943-1154)

主催 ほほえみくらぶ(代表者 谷口美香子) 共催 旭東公民館

●「ほほえみくらぶ」とは

旭東中学校区に暮らす、看護師・社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャーなどが、何か地域にお役に立ちたいという思いのもとに、ボランティアグループをつくりました。2009年度から毎月1回、介護予防教室として行っています。