

令和
6年度

東山いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2金曜日 10:00~12:00

参加費
無料

場所

岡山市立東山公民館

岡山市中区平井四丁目13-33

TEL：086-276-6202

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・上履き・水分補給ができるもの

地域の仲間と交流しながら

一緒に身体づくり・健康づくりを始めませんか？

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

TEL：086-274-5211 時間 8:30~17:00（土・日・祝日を除く）

開催日	内容
4月12日（金）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月10日（金）	それなに？スキフレイルのお話
6月14日（金）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
7月12日（金）	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
8月9日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
9月13日（金）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
10月11日（金）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
11月8日（金）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
12月13日（金）	体カアップ！筋カアップ！みんなで体を動かそう
1月10日（金）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
2月14日（金）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
3月14日（金）	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事

※ 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。