

令和  
6年度

## 晴ればれ☀藤田教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第1月曜日 13:30~15:30

※5月・11月は第3月曜日に変更します。

場所

岡山市立藤田公民館 2階

岡山市南区藤田508 TEL：086-296-2185

参加費  
無料

申込

当日 申し込み

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1日（月）   | フレイル予防で健やかな身体づくり        |
| 5月20日（月）  | 物忘れが気になる方の認知症予防講座       |
| 6月3日（月）   | 快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～  |
| 7月1日（月）   | 知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう  |
| 8月5日（月）   | 「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防 |
| 9月2日（月）   | 食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活  |
| 10月7日（月）  | 正しい歩き方を身につけよう           |
| 11月18日（月） | それなに？スキんフレイルのお話         |
| 12月2日（月）  | 見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？   |
| 1月6日（月）   | 誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」     |
| 2月3日（月）   | 楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事     |
| 3月3日（月）   | 身近なものを使ってながら運動にTry      |

※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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※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。