

令和
6年度

とみやま健康づくり教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4木曜日 10:00~12:00

※10月・2月は第2木曜日に変更します。

場所

岡山市立富山公民館

第1・2講座室

岡山市中区福泊246-1 TEL：086-274-0827

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

参加費
無料申込
不要

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)

2024年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：富山公民館

開催日	内容
4月25日（木）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月23日（木）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
6月27日（木）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
7月25日（木）	それなに？スキンプレイルのお話
8月22日（木）	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
9月26日（木）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
10月10日（木）	体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう
11月28日（木）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
12月26日（木）	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
1月23日（木）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
2月13日（木）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
3月27日（木）	物忘れが気になる方の認知症予防講座

※ 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。