

令和
6年度

操山いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

参加費
無料申込
不要

日時

毎月 第1火曜日 10:00~12:00

この日時に公民館に直接お越しください

場所

岡山市立操山公民館

岡山市中区国富三丁目9番12号

TEL: 086-271-5030

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民

内容

健康づくりに関する講話・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



地域で！みんなで！

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2日（火）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月7日（火）	知って得するお口の知恵袋
6月4日（火）	筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防
7月2日（火）	元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議 講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員
8月6日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
9月3日（火）	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
10月1日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
11月5日（火）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう
12月3日（火）	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
1月7日（火）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
2月4日（火）	体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう
3月4日（火）	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。

※マスクの着用は個人の判断にお任せしています。

※午前8時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、教室は中止いたします。