

令和
6年度

操南いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第2木曜日 13:30~15:30

※10月は第5木曜日に変更します。

場所

岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎201-4 TEL : 086-276-7898

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

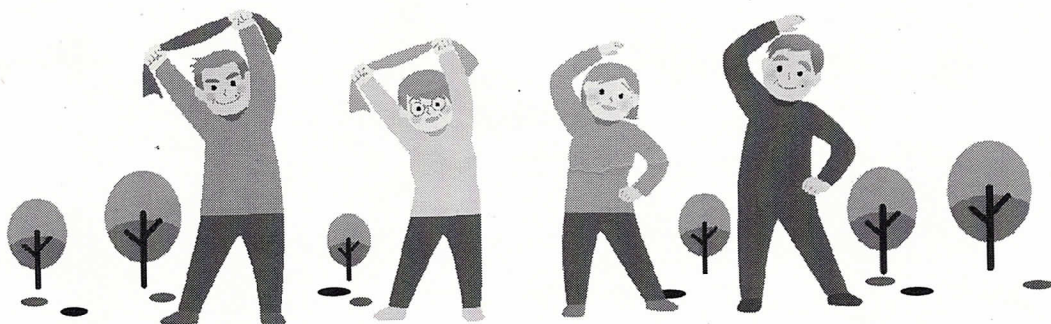
※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

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



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11日 (木)	健やかな身体づくりを始めよう!
5月9日 (木)	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
6月13日 (木)	快眠で健康な毎日を! ~睡眠の質を高める方法~
7月11日 (木)	股関節が要! 自分の足で歩き続けるために
8月8日 (木)	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
9月12日 (木)	正しく知ろう認知症
10月31日 (木)	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
11月14日 (木)	楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事
12月12日 (木)	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
1月9日 (木)	体力アップ!筋力アップ! みんなで体を動かそう
2月13日 (木)	お口のケアグッズの選び方・使い方
3月13日 (木)	見逃さないで! 認知症の一步手前の状態とは?

※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。

※「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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。