

フラザ大井だより

岡山市福祉交流フラザ大井
岡山市北区大井2383-1
電話・FAX (086)295-2140
休館日: 毎週火曜日・年末年始

主催/福祉交流プラザ大井 共催/北市民健康づくり足守会議

10/4
(土)

健康いきいきフェスタ 2025

参加
無料

申込
必要

申込締切: 10月1日(水)

午前10時~11時15分

健康づくりコーナー

場所: 大井老人憩の家

9時50分開場

- ◆ 健康チェック 血圧・骨密度・野菜摂取量(バジチェック)・脳年齢・脳トシなど
脳年齢は測定時間の関係上、人数制限を設け整理券を発行します。
※ 整理券は、当日受付(老人憩の家)で配布予定。(先着順)

- ◆ 健康パネル展 (北市民健康づくり足守会議作成)
- ◆ 健康情報 ほか



午前11時15分頃から

OKAYAMA! 市民体操

ロコモシンドローム(運動器症候群)を考慮した脚筋力強化をめざし、柔軟性やバランス能力も高める体操です。

午前11時30分から

健康いきいきランチ&カフェ

場所: 福祉交流プラザ大井

管理栄養士の勝野 訓江さんご指導による、県内産の野菜を使った「季節のカレー」を予定しております。いつものカレーにスパイスを足し風味を加えます。調理のポイントや、スパイスのアレンジレシピの提案もさせていただきます。

先着
50人

午後1時~2時30分

講演会

場所: 福祉交流プラザ大井

「健康はシンプルな暮らしから」 ~古代の知恵が教えてくれる生活のヒント~

講師: 京都大学

医学教育・国際化推進センター 助教

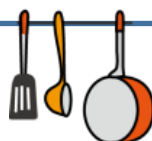
ときのぶ あきこ
時信 亜希子さん



〈講演内容〉

インド伝統医学「アーユルヴェーダ」の知恵に学ぶ、無理なくシンプルに続けられる健康習慣について。

畠瀬先生の わくわく料理教室



季節の野菜を使って、自然な、体に良い料理をつくります。
長年、料理研究家として実践を積んでこられた先生の知恵や工夫がたくさん詰まったレシピばかり! 料理を作るわくわく感を一緒にどうぞ♪

日時: 9月14日、10月12日、12月7日、
令和8年 2月1日 いずれの日も 日曜日 (全4回)

午前10時~午後1時

場所: 福祉交流プラザ大井 料理講座室

講師: 畠瀬 登美子さん

費用: 受講料1人1回 200円
材料費 各回1,000円(実費)
定員: 10人(先着順)
申込み: 9月8日(月)締切
持参物: エプロン、三角巾、ふきん、
手拭きタオル、持ち帰り容器