

# 令和8年度

## 介護予防のための、頭と身体健康づくり

# ほほえみくらぶ

「ほほえみくらぶ」では、介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりします。また、介護や健康などに関する相談も受けています。お気軽にご参加ください！

回	日程
1	4月19日(日)
2	5月17日(日)
3	6月21日(日)
4	7月19日(日)
5	8月16日(日)
6	9月20日(日)

回	日程
7	10月4日(日)
8	11月15日(日)
9	12月20日(日)
10	1月17日(日)
11	2月21日(日)
12	3月14日(日)



※時間は、いずれも9:45~11:45

- 【日時】 毎月第3日曜日(ただし、10月は第1日曜日、3月は第2日曜日)
- 【場所】 旭東公民館(岡山市東区西大寺松崎 310-1)
- 【対象】 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方  
★若い方でも、介護予防に関心のある方はご一緒に！
- 【内容】 介護予防についての勉強、頭と身体体操、歌、簡単なゲームなど
- 【定員】 各回20名
- 【参加費】 1回100円(材料費) ※当日集金
- 【持ち物】 飲み物
- 【申込み】 不要
- 【問合せ】 岡山市立旭東公民館(電話:086-943-1154)

主催 ほほえみくらぶ(代表者 谷口美香子) 共催 旭東公民館

- 「ほほえみくらぶ」とは  
旭東中学校区に暮らす、看護師・社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャーなどが、何か地域にお役に立ちたいという思いのもとに、ボランティアグループをつくりました。  
2009年度から毎月1回、介護予防教室として行っています。