

令和8年度

和と輪でつながれ♡21

元気でステキな “みなんにし” 健康講座

元気で健康な生活を送るには「運動・食事・生活習慣」に気を配ることが大切！ということはおわかっていても、いざ始めるとなると、ひとりではなかなか難しいものですね。

健康みなんにし21では、令和8年度は「健康寿命を延ばそう！」をテーマに連続講座を開催します。



わたしたちと一緒に「健康づくり」を始めてみませんか？

No.	日 時	内 容	講 師
1	7月17日（金） 10:00～11:30	オリエンテーション ----- フレイル予防・脳トレ体験	健康みなんにし21 推進委員 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 岡山市北区中央地域包括支援センター
2	9月14日（月） 10:00～11:30	野菜を1日350g摂取できる献立 を考えよう！（仮）	栄養士 江口 佳美 さん
3	10月29日（木） 10:00～11:30	気軽に運動・ちょっとストレッチ ※動きやすい服装と靴で、水分を持参	運動指導員 水島 典子 さん

※第3回は、開始前に体組成測定があります。時間に余裕をもって、裸足になりやすい靴や靴下でお越しください。

- ◆ 受講料：無 料
- ◆ 定 員：40名
- ◆ お申し込み：5月21日（木）9：30～ 電話・公民館窓口でお申し込みください。
- ◆ お問い合わせ：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中157-110 （086）244-1855

【水曜・祝日休館／9：30～21：00 日曜は17：00まで】

※ 暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合、公民館の行事は中止します。

健康みなんにし21 とは・・・

健康みなんにし21推進委員、みなんにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西学区コミュニティ協議会、西学区スポーツ協会、御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、ひらた旭川荘、御南中学校、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館

のメンバーにより構成された団体で、地域の健康づくりを推進しています！