

令和
6年度

竜操いきいき教室

2024年度 介護予防教室（岡山市委託事業）



いつまでも若々しく元気でいたい。楽しく毎日を過ごしたい。

そんなシニアの方々におすすめしたい、医療・福祉の専門職が運営する教室です。



教室に参加してもらおう♪



記録をすることで“健康づくり”に取り組める

わたしのはれ晴れ手帳

※数に限りがあります

※写真は令和5年度のものです

日時

毎月 第4火曜日 10:00~12:00

場所

岡山市立東公民館

岡山市中区高屋344-1 TEL : 086-271-1911

定員

当日先着 50名

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23日（火）	健やかな身体づくりを始めよう！
5月28日（火）	正しく知ろう認知症
6月25日（火）	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
7月23日（火）	知って得するお口の知恵袋
8月27日（火）	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
9月24日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月22日（火）	物忘れが気になる方の認知症予防講座
11月26日（火）	大きく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
12月24日（火）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
1月28日（火）	それなに？スキンプレイルのお話
2月25日（火）	体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう
3月25日（火）	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

※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。

※「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。

※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）

※感染症対策のため、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。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。