

主催：山南健康を守る会（山南地区連合町内会/山南地区民生委員・児童委員協議会/山南地区愛育委員会/山南地区栄養改善協議会/岡山市社会福祉協議会西大寺支部/東区地域包括支援センター/岡山市ふれあい介護予防センター/東区保健センター/岡山市立山南公民館）
共催：岡山医療生協 山南 南支部

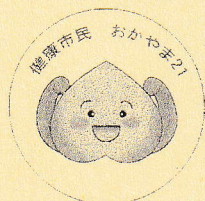
令和7年

11月30日

9:30 ▶ 12:00

山南公民館

申し込み不要！
参加費無料！



テーマ

「元気に歩いてあの人に会いに行こう！」

◆講演会（9:45～10:30）

テーマ

「転倒予防のための運動について」

講師

中山 和佳子 先生（運動指導員）

【スケジュール】

- 9:00～ 受付
- 9:30～ 開会（実技室）
- 9:40～ OKAYAMA！市民体操（実技室）
- 9:45～ 講演（実技室）
- 10:30～ 各コーナーめぐり
- 12:00 閉会

〈コーナーの一覧〉

東区保健センター

- ◆ベジチェック ◆体組成測定
- ◆血管年齢

地域包括支援センター

- ◆介護相談 ◆認知機能検査

介護予防センター

- ◆パタカ測定（口腔機能測定）

岡山医療生協 山南 南支部

- ◆血圧測定 ◆尿検査
- ◆握力測定 ◆棒反応テスト

山南地区愛育委員

- ◆減塩みそ汁の試飲
- ◆野菜小鉢5皿展示

☆先着100名の方には栄養委員さん手作りのプレゼントもあります☆

- 上履きと、脱いだ靴を入れる袋をご持参ください。
- 講演会では体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。
- 掲示物・WEB等で使用するため、講座の様子を撮影することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ先

岡山市立山南公民館
東区保健センター

☎946-8165

☎943-3210（長安・岡部）