

岡山市ふれあい 介護予防センター事業の

ご案内

あっ晴れ!もも太郎体操

「歩く力」や「食べる力」などの向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。また、「あっ晴れ!もも太郎体操」は、5人以上のグループで週1回以上取り組む体操のため、地域の通いの場づくりにおすすめてです!興味があるグループには、説明に伺うこともできますので、まずはお気軽にご相談ください。

身近な地域に「体操ができる通いの場」をつくりませんか?

対象

岡山市民(年齢の制限はありません)

場所

集会所、公会堂などの身近な場所
(椅子、DVDが視聴できる設備が必要です)

各事業の詳細については下記へお問い合わせください!

- 岡山市ふれあい介護予防センター 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2 TEL:086-274-5211
- 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33 TEL:086-251-6517
- 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 〒702-8021 岡山市南区福田690-1 TEL:086-230-0315

ホームページやFacebookにて、介護予防センターからの
お知らせや教室の様子等を随時公開中!