

10月元気の出る会へのおさそい

主催 御野地区社会福祉協議会

共催 岡山市 社会福祉協議会
岡山市 北区中央保健センター
岡山市 北区中央地域包括支援センター

まだまだ暑い毎日が続いています。皆様方におかれましては、熱中症等にご留意され、お過ごしのことと存じます。

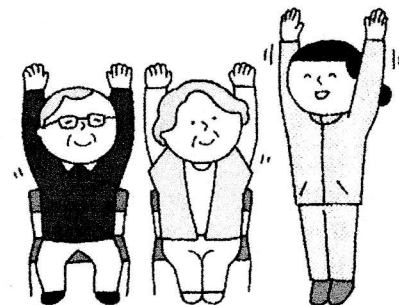
さて、令和8年度第4回「元気の出る会」を下記の通り開催いたします。久しぶりの開催になります。多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

— 記 —

日 時： 令和8年10月2日（金）13時10分～受付開始 13時30分 開会
場 所： 岡山市立北公民館 2階 第1・第2研修室、第2講座室
内 容： フレイルの予防と対策（講師：岡山市ふれあい介護予防センター）

参加対象： ＊ 障害のある方で自宅リハビリ中の方およびその介護者の方
＊ 寝たきりの方の介護をしておられる家族の方
＊ ひきこもりがちな方
＊ 以上の方々のほか、75才以上の方
★ 御野学区にお住まいの方が対象です

参加費： 無 料



日 程： 13：10～ 受付開始
13：30～ 開会 ⇒ 挨拶
13：40～ フレイルの予防と対策
 } お話とイスに座ってできる体操
14：30～ 保健師さん等から一言
15：00～ 閉会

感染症対策として…

- ・ 手洗いや手指の消毒をお願いします。
- ・ 公民館に来られる前に、体温測定し、体調を確認して決して無理はしないでください。
- ・ マスクの着脱については個人の判断に任されていますが、『元気の出る会』には高齢者の方が参加されるため、原則として会場内ではマスクの着用にご協力ください。

… 申し込み …

（厳守）

＊参加を希望される方は9月25日（金）までに貴地区担当民生委員を通じてお申し込み下さい

担当民生委員（北方1丁目の方 石原陽子 電話 090-4898-7685 ）
担当民生委員（北方2・3丁目の方 守本隆宏 電話 086-222-1033 ）

★ 11月の「元気の出る会」はお休みします。次回は12月4日（金）クリスマス音楽会です。

★当初10月に予定していた「交通安全のお話」は来年2月に実施します。