

2021年度 介護予防教室

# 操南いきいき教室

からだが動くと ところが弾む  
みんなでつくる元気の輪

参加費  
無料

申込  
不要

**日時** 毎月 第2木曜日 13:30～15:30

(ただし、8月は第4木曜日に変更しています)

※悪天候等による教室の中止や

日程の詳細につきましては裏面をご覧ください。

**場所** 岡山市立操南公民館

岡山市中区藤崎 201-4 TEL: 086-276-7898

**対象** おおむね65歳以上の岡山市民

**内容** 介護予防に関わる講話・実技

※健康づくりのための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** マスク・水分・筆記用具



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

電話番号: 086-274-5211 時間 8:30～17:00 (土・日・祝を除く)