

和と輪でつながれ  21

元気でステキな “みなんにし” 健康講座

元気で健康な生活を送るには「運動・食事・生活習慣・心」に気を配ることが大切です。

今年度はフレイル予防について主に学びます。フレイルとは、年齢を重ね心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。社会参加はフレイル予防にとっても有効です。

ぜひこの講座に参加して、みんなと一緒に「健康づくりやフレイル予防」を取組みましょう。

No.	日 時	内 容	講 師
1	7月29日(金) 10:00~11:30	オリエンテーション オーラルフレイル予防	歯科医師 野上 裕美
2	8月29日(月) 10:00~11:30	美味しくフレイル予防	管理栄養士 高本 育江
3	9月29日(木) 10:00~11:30	ウォーキングで楽しくフレイル予防 動きやすい服装と靴で、 水筒をお持ちください	運動指導員 赤堀 静枝
4	10月14日(金) 10:00~11:30	地域でつながる認知症サポーター	北区中央地域包括支援センター 平田分室

※第4回は、測定のため早めにお越しください。裸足になりやすいような靴や靴下でお越しください。

- ◆ 受講料：無 料
- ◆ 定 員：40名
- ◆ お申し込み：5月16日(月) 9:30~ お電話または公民館窓口にて
- ◆ お問い合わせ：岡山市立御南西公民館



岡山市北区田中157-110 (086) 244-1855

【水曜・祝日休館/9:30~21:00 日曜は17:00まで】

※ ご自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染防止のため、今後の状況により講座を中止する可能性があります。

健康みなんにし21 とは・・・

健康みなんにし21推進委員、みなんにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西学区スポーツ協会・御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館のメンバーにより構成された団体で、地域の健康づくりを推進しています！