

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	介護予防教室
実施時期	6月
取組内容	<p>ねらい：</p> <p>要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活の実践を促します。</p> <p>日時：6月</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：288人</p> <p>内容：</p> <p>中学校区単位で実施している介護予防教室（37か所）において、6月は12回食・栄養に関する講話を実施しました。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナフレイルに負けない！食事の秘訣（4回） ・作って食べて脳を活性化！認知症予防のコツ（3回） ・脱水症にご注意！今日からできる対策法（5回）