

介護予防大作戦！ in としま2022

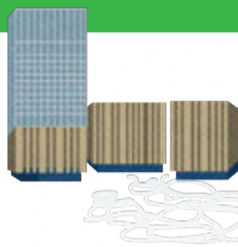
～ポストコロナのフレイル予防～

10月3日(月)
午前10時30分～午後3時

としま区民センター
(東池袋1-20-10)

4階、5階、7階、
8階(多目的ホール)

※受付は8階。
参加者には受付でお土産
をお渡しします。



①～⑦
要予約

▶申込み：9月5日から電話で介護予防・認知症対策グループ
☎4566-2434へ。

講演会 100

▶定員：110名(要予約)▶場所：8階多目的ホール

1 今、知っておきたい高齢者の健康寿命について — “骨粗しょう症” “肺炎・ワクチン” —

▶時間：午前11時～正午▶講師：ファイザー株式会社
整形外科領域エリア推進チーム部長/医師・医学博士 江田 誉氏

2 健康長寿の秘訣 ～フレイルを予防するために～

▶時間：午後1時～2時30分▶講師：東京都健康長寿医
療センター高齢診療科部長/医師・医学博士 岩切理歌氏

講座

3 (認知症の理解) 認知症ケアセミナー

▶時間：午後1時～1時55分▶講師：明治安田生命保
険相互会社▶定員：50名(要予約)▶場所：7階702

4 (認知症の予防) 思い出を書こう、語ろう

▶時間：午後2時～2時55分
▶講師：明治安田生命保険相互会社
▶定員：50名(要予約)▶場所：7階702



5 かつお節おだし教室 高齢者のたんぱく質ちょい足しの知恵 100

▶時間：①午前10時30分から②午前11時30分
から③午後1時30分から▶講師：株式会社いんべん
▶定員：各回20名(要予約)▶場所：5階キッチンルーム

発表会

区内で介護予防関係の活動に取り組む
自主グループの活動発表及び体験。
同時に新規会員も募集♪

▶内容：絵本の読み聞かせ、リズム体操
など▶場所：7階702、5階504



体験ブース

▶内容：自主グループなどが企画する体験ブース

6 骨密度測定

骨密度の状態を確認できます
▶時間：午前10時30分～午後3時(所要時間約30分)12名ずつ(要予約)
▶場所：5階503

7 理学療法士による日常生活イキキ度チェック！

～あなたの心と体は何点ですか～(東京都理学療法士協会豊島区支部)
チェックリストや歩行の測定をもとに、今よりもっと地域でイキキ暮らすための
ヒントをアドバイスします。
▶時間：午前10時30分～午後3時(所要時間約20分)各回4名ずつ(要予約)
▶場所：5階501

●フレイルチェック…自分の
フレイル度を手軽にチェック
してみましょう！ 50
▶場所：5階503



●食品カード…10
食品群を上手にとる
コツをご紹介
▶場所：5階キッチン
ルーム

●長寿村すごろく…区内
をめぐるすごろくで健康
増進の秘訣を体験！▶場
所：4階404



展示ブース

参加企業や自主グループなど
が企画する楽しい展示。同時に、
介護予防の知識も習得できます。



※詳しいプログラムは当日受付で配布するご案内をご覧ください。