



介護予防大作戦!

in としま 2024

∞ つながろう!ひろげよう!社会参加の輪! ∞

参加無料

参加記念品&お土産付き!
(先着順)

会場 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

※駐車場および駐輪場は、有料です。ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

10月16日(水) 午前10時~午後3時40分 (最終入場 午後3時 各コーナー受付終了 午後3時10分)

予約不要

舞台発表

地域活動団体(自主グループ)の活動成果を発表
絵本読み聞かせ、朗読、体操・ダンス、合唱、活動紹介動画の
上映、太極拳など

測定展示コーナー

ベジチェック 明治安田生命 池袋支社 ※午後3時で終了
手のひらで野菜摂取目安量を測定

展示コーナー

試食あり 100食限定
・配食のお弁当の紹介&試食 宅配クック 123
配食のお弁当とは?
健康支援型配食サービスとは?

・地域の活動をご紹介
紙を使った手工芸の展示、認知症に関する講演会・映画会な
どの活動紹介など

体験コーナー

認知症カフェ 活動体験

- ・編んでつなぐまちアート作品づくり・クラフト体験
- ・施術者によるツボ押し体験
- ・アロマ体験

高齢者クラブ 活動体験

- ・輪投げ体験
- ・ポッチャ体験

自主グループ 活動体験

- ・スポーツ吹き矢体験
- ・パソコン体験「ありがとうカードの作成」
- ・折り紙体験「折り紙でオウムを折りましょう」
- ・読み書き計算ドリルで脳はイキイキ活性化体験



ポッチャ体験

10月17日(木)

第1部 講演会 午前10時~11時

要予約

いつまでも歩けるカラダづくりのコツを教えます

講師 埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科教授 新井 智之氏 定員 100名※先着順

申込み 9月6日(金)から電話で 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434 へ。

知って100チャレンジ

第2部 体験や測定をしてみよう! 正午~午後3時 (最終入場 午後2時20分 各コーナー受付終了 午後2時30分)

※正午から入場ができます。会場の都合により並んで待つことはできません。
※当日整理券は、入場後に会場内の整理券配付場所でお渡しします。

体験・展示コーナー

当日整理券
「からだチェック」&「シナプソロジー」
スポーツクラブルネサンス早稲田
脳と身体を刺激して、楽しくからだをチェック
30分毎各20名

かんたん認知症チェック体験&認知症
便利グッズの展示
キャラバン・メイト
オレンジイノベーションプロジェクト

試飲あり
フレイルと栄養についての展示
大塚製薬(株)
フレイル予防や健康に大切な栄養摂取方法を
パネルやチラシで紹介

試食あり 100食限定
配食のお弁当の紹介&試食 宅配クック 123
配食のお弁当とは?
健康支援型配食サービスとは?

測定コーナー

当日整理券
骨密度測定 (公社)骨粗鬆症財団
かかとで測定(はだしで測定)
30分毎各16名

当日整理券
足指力測定 東京都理学療法士協会豊島支部
足指の筋力を知り、転倒のリスクを減らそう!(はだしで測定)
30分毎各20名

ベジチェック (公社)東京都栄養士会
栄養ケア・ステーション
手のひらで野菜摂取目安量を測定

肺年齢測定 長崎健康相談所
自分の肺年齢は? いくつ?
定員70名 ※先着順

みなさん、「野菜」
足りていますか?

相談コーナー

認定補聴器技能者による補聴器なんでも相談
(一社)日本補聴器販売店協会
補聴器の使用や購入についての相談
15分毎受付 各回定員2名