

つながる  ひろがる

参加費
無料

介護予防大作戦! in としま 2026

としまる体操
10周年



令和8年 **10月14日** 水・**15日** 木

会場 豊島区役所本庁舎1階
としまセンタースクエア

対象 区内在住の方

測定・試食・体験を通して、
介護・フレイル予防について
楽しみながら学べます!

測定

試食

体験

講演

おみやげ有り

アンケートを提出した方 各日先着400名

※ 公共交通機関の利用にご協力ください

※ 自転車でお越しの際は、南池袋公園内の駐輪場(2時間無料)をご利用ください

1日目

10月14日(水) 午前10時～午後3時

- としまる体操
10周年企画
～作成者が語るとしまる体操のヒミツ～
- 地域活動団体の舞台発表
- 作品展示
- 輪投げやボッチャなどの活動体験

※体験コーナーは、最終入場 午後2時30分
※発表と各ブースのプログラムは、
当日に配布予定です

2日目

10月15日(木) 午前10時～午後3時

- 講演会
「意外と知らないお口と認知症の深い関係」
[時 間] 午前10時～11時 ※午前9時45分受付開始
[定 員] 先着100名様
[申込み] **9月18日(金)から** 申込み開始
事前予約
- 測定・試食・体験コーナー
※体験コーナーは、最終入場 午後2時30分

主催
(兼 事前予約先)

豊島区福祉部 高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ

事前予約は
こちらから

 **03-4566-2434**

10月14日(水) 午前10時～午後3時(最終入場 午後2時30分)

としまる 体操

10周年企画 ～作成者が語るとしまる体操のヒミツ～

午前11時45分～午後0時45分

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム 江尻 愛美 氏



発表



地域活動団体(自主グループ)の活動成果発表
(絵本読み聞かせ、体操、ダンス、合唱など)

展示



小物作品や写真展示、手指工芸、認知症介護者の会紹介

体験



輪投げ、ボッチャ、スポーツ吹矢、パソコンを使って作品作成、
折り紙、ハーブの香り袋づくり、収納ケース作り、
認知症カフェの体験(缶バッジ作成・アロマ・体力測定・つぼ押し体験)

10月15日(木) 午前10時～午後3時

● 午前10時～11時(午前9時45分受付開始)

講演



[テーマ] 「意外と知らないお口と認知症の深い関係」

[講師] 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
社会科学系専門副部長 枝広あや子氏

[定員] 先着100名様

[申込み] 9月18日(金)から電話で介護予防・認知症対策グループ

☎ 03-4566-2434



枝広 あや子 氏

● 正午～午後3時(最終入場 午後2時30分)

試食



はかって、食べて、フレイル予防

○ 株式会社タニタ食堂



配食のお弁当とは?健康支援型配食サービスとは?

○ 株式会社シニアライフクリエイト(宅配クック123)



「あなたはどっち?」明治メイバランスMiniカップ・
MICHITAS(ミチタス)カップ 試飲!

○ 株式会社明治



10月15日(木) 正午～午後3時(最終入場 午後2時30分)



体験



たたいて!踏んで! eスポーツで楽しく脳力アップ♪

○ 株式会社ルネサンス (スポーツクラブ ルネサンス早稲田)



「けん玉・お手玉」を使った健康体操を紹介

○ 豊島区リハビリテーション従事者連絡会



一生歩ける足腰を作る! 理学療法士と学ぶピラティス!

○ 東京都理学療法士協会 豊島区支部



「噛む力」チェック体験

○ 株式会社ロッテ



笑顔 あふレイルチェック!

○ 豊島区フレイルサポーター



みんなでつくる豊島区介護予防『推し活』MAP

○ 高齢者の生活支援推進員



話して・なでて・笑顔になる「いつでもワンちゃん」VR体験

○ レメディ・アンド・カンパニー株式会社



10食品群チェックBINGOを活用した食提案

○ 一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会



測定



かんたん! 認知症チェックリスト体験

○ キャラバン・メイト



タニタの運動機能測定(ザリッツ)+体組成計体験会

○ 株式会社タニタ



あなたの肺は何歳ですか? ~COPDについて知ましょう~

○ 長崎健康相談所、地域保健課(公害保健グループ)



出張メンテラボ! 骨健康度と野菜摂取度測定

○ 地域保健課(健康づくり支援グループ)



先着
100名

\\ 昨年の様子 //

自主団体の発表



「ボッチャ」体験



フレイルチェックしてみよう!



「噛む力」測定してみた!



認知症カフェを体験



自主活動団体 (舞台発表)

(全11団体、順不同)

サロンシニアエアロビクス、カラオケ・サロン・ラベンダー、令和おんどの会、くまの子、
 サロンリズム体操会・サロンジャスミン、元気!ながさきの会 フィットネス、
 元気!ながさきの会 朗読の会、いきいきクラブIN 豊島、千早男声合唱団 ライオンキングス、
 りぷりんと・としま、サロンレクリエーションダンス

協力企業等

(順不同) 敬称略

各区民グループ/各認知症カフェ/豊島区 フレイルサポーター/高齢者の生活支援推進員/
 (公社) 東京都理学療法士協会 豊島支部/豊島区リハビリテーション従事者連絡会/
 株式会社シニアライフクリエイイト/株式会社タニタ/株式会社タニタ食堂/株式会社明治/
 株式会社ルネサンス/株式会社ロッテ/レメディ・アンド・カンパニー株式会社/
 (一社) 日本フレイル予防サービス振興会

ご協力の お願い

- ① 施設ルールの都合上、入場前に並んで待つことはできません。
- ② 会場内で水分補給は可能ですが、昼食用スペースはありません。
- ③ ゴミは必ずお持ち帰りください。