

桂萱・南橘地区介護予防サポーター

しきしま健康まつり



からだいきいき健康チェックと！
あなたの血管はお元気ですか！
脳活チャレンジ 入場無料

11月4日(日)10時～

ところ:しきしま老人福祉センター

イベント内容

1階 ロビー

介護予防サポーターの
地域活動パネル展示
地域包括支援センター看護師さんの
介護予防相談コーナー

2階 体育館

いきいき健康チェック
体組成系計・骨密度・血管年齢などの
機器で健康チェック
チャレンジ! 体力測定
筋力・片足立ちなど体力測定を体験し、
自分の体力を知ろう

2階 第2クラブ室

脳活チャレンジ
脳年齢をチェック!
遊びを通して脳の活性化を目指します

2階 第3クラブ室

手作り作品を作ろう
指先使ってイキイキ!
ものづくりを楽しみましょう

2階 第4クラブ室

楽しく身体を使ってレクリエーション
輪投げなどの遊具を使って
身体を動かします

2階 さわやか体操室

11:00～11:50

13:30～14:20

実践

しきしま老人福祉センター

「ピンシャン! 元気体操と脳トレ」

お問い合わせ先

しきしま老人福祉センター TEL 233-2121 FAX 288-6893
長寿包括ケア課介護予防係 TEL 898-6133 FAX 223-4400

ピンシャン！元気体操

(11:00～、13:30～)

前橋市のご当地介護予防体操「ピンシャン！元気体操」を体験できます。脳トレやお口の体操もおこないます。

健康チェック・健康相談

血管年齢や体脂肪、脳年齢等、健康機器で健康チェックをおこないます。健康や介護予防についての相談コーナーもあります。

介護予防体験

脳を元気にするレクリエーションやゲームで楽しく身体や指先を動かします。

展示コーナー

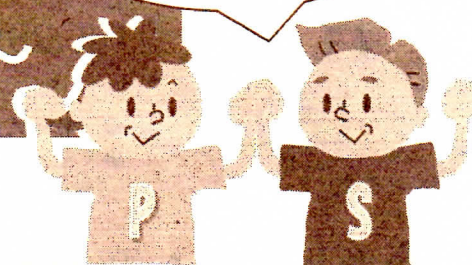
前橋市の介護予防の取り組みや介護予防サポーターの地域活動を紹介！

平成30年度

健康まつり

～介護予防でつなぐ地域の力～

多くの方に足を運んでいただけるよう、市内5会場で、介護予防サポーターと協力して行う介護予防のイベントです。



● **開催日程・会場** ● (会場地図・連絡先は裏面参照)

平成30年11月 4日 (日) しきしま老人福祉センター

11月10日 (土) ふじみ老人福祉センター (富士見公民館)

11月16日 (金) かすかわ老人福祉センター

11月18日 (日) おおとも老人福祉センター

11月30日 (金) ひろせ老人福祉センター

● **開催時間** ● 10:00～14:30 (開館9:30)

● **申し込み** ● 不要

● **入場・参加** ● 無料

お問い合わせ先

各老人福祉センター (裏面参照)
前橋市長寿包括ケア課介護予防係

電話：898-6133

FAX：223-4400