

わくわく♪

うきうき♪

テーマ

シニアいきいき 健康まつり

フギウキ♪

わっしょい♪

老人福祉センターは楽しい憩いの場♪
身体と心を動かせば毎日がいいきい♪

日時：令和6年1月11日(木)

10:00～13:00

無料開放

場所：しきしま老人福祉センター

前橋市荒牧町1154-1

☎233-2121



脳活体験会

〈移動カノッブ〉

- ・脳健康度
- ・有酸素運動

・介護予防用
パチンコ体験

・フリーマーケット
手芸品、野菜、パン など

・移動販売
フレッシュ便

・健康講座

「睡眠と薬の関係」

「認知症予防と聴力」

「今日の元気は
食べることから」

・電動モビリティ
展示・試乗
座り心地体験

・懐かしい
映画の鑑賞会

詳細は裏面に…

※駐車場が混雑する場合がありますので、乗り合わせや、
公共交通機関のご利用をお願い致します。

- 脳活体験会(移動カノッフ)
大広間 10:00~12:00
「あなたのからだ、今何歳？」
自分のからだを知って脳活体験!



- 脳健康度
体組成、血管年齢、体力測定等
- 有酸素運動
+eスポーツ(TANOエクササイズ)



- カノッフ大運動会 **【事前予約制 先着36人】**

【お問合せ 申し込み先】カノッフ前橋本店 ☎027-212-5738

- 介護予防用パチンコ体験【当日予約制】
いこいの広場 10:00~12:00



- フリーマーケット(手芸品、とれたて野菜、パンなどの販売)

ロビー 10:00~12:00



- 移動販売 駐車場 11:45~12:30



- 健康講座1「睡眠と薬の関係」
「認知症予防と睡眠、睡眠と薬の関係」
中広間 10:00~10:30 前橋市薬剤師会



- 健康講座2「聴力の維持は、認知機能の維持に不可欠」
・簡易聴力検査【先着10人】・補聴器相談会
中広間 10:45~11:30 補聴器販売店協会



- 健康講座3「今日の元気は食べることから」
「高齢者向け食事バランス」
・バランス弁当試食券配布



【受講された方 約30人】 ・健康飲料無料配布
中広間 11:45~12:30 シニアライフクリエイト

- 電動モビリティの展示・試乗 食堂前 10:00~12:00

「購入?レンタル?まずは相談を...。」



- 懐かしい映画の鑑賞会 ロビー 10:00~12:00(上映作品:お楽しみに)