



入場・体験
無料

第10回

介護予防まつりinまえばし

～ピンシャン元気で明るいまちづくり～

平成29年11月26日（日） 10:00～15:00

前橋市総合福祉会館（日吉町二丁目17-10）

10:15～10:50

みんなで唄おう懐かしい歌
AKOによるサックス&トロンボーン演奏

11:00～11:50

元気百歳トークショー
百歳の方をお招きして健康の秘訣をお聞きます！

13:00～14:00

動いて元気！！
「ピンシャン！元気体操」 & 「百歳体操」

14:00～14:50

講演会

「地域で実践！

レクリエーション」

～楽しくからだを動かす秘訣～

講師：小金澤 智草 先生
（レクリエーション介護士公認講師）

各種体験コーナー

（健康チェック、体力測定、ものづくり等）

まえばし元気シニア川柳（展示）

栄養たっぷりおやつを試食

【主催】 前橋市・前橋市介護予防サポーターイベント実行委員会

【協力】 前橋地域リハビリテーション広域支援センター

【問い合わせ先】 前橋市 介護高齢課 介護予防係 TEL:027-898-6133 FAX:027-223-4400

2階 多目的ホール

10:00~10:10	開会式	
10:15~10:50	オープニングイベント 「みんなで唄おう懐かしい歌」	演奏：AKO (サクソ&トロンボーン)
11:00~11:50	元気百歳トークショー	百歳の方をお招きして、元気の秘訣をお聞きます！
13:00~14:00	動いて元気！！ 「ピンシャン！元気体操」&「百歳体操」	介護高齢課・介護予防サポーター 前橋市柔道整復師会
14:00~14:50	講演会 「地域で実践！レクリエーション」	講師：小金澤 智草 先生 (レクリエーション介護士公認講師)
15:00~	閉会式	

イベント会場(1・2階) 10:15~15:00

1 階	展示コーナー 地域包括支援センター 前橋地域リハビリテーション 広域支援センター 群馬県介護福祉士会中毛支部 ノルディックウォーク体験	インナー スクエア	地域づくりや「認知症カフェ」、各団体の取り組みなどについてパネル展示、クイズなどをご紹介します ポールを使ったノルディックウォークも体験できます
	あなたの体力どのくらい？		握力・片足立ち・歩行など簡単にできる体力測定を体験し、ご自分のからだを知ろう！
	楽しく遊ぼう！レクリエーション		輪投げなどの遊具を使って、楽しくからだを動かしましょう
	はりきゅう無料体験	子育て研修室	(公社)群馬県鍼灸師会・前橋市はりきゅう師会による無料体験
2 階	介護予防サポーター 地域活動パネル展示	文化教養室	あなたの街の介護予防サポーターの活動をパネルで紹介！
	かしこい食事で元々なからだ ～食べて動いて筋力アップ～	文化教養室	おいしいクッキーの試食と飲み物を楽しみながら 日々の食事について振り返ろう
	手作り作品にチャレンジしよう	造形創作室	指先使って頭イキイキ！もの作りを楽しみましょう
	記憶の壺 ～もの忘れチェックと認知症予防～	健康増進室	懐かしい遊びや脳を元気にするゲームがたくさん！
	元気の源はお口から	第1集会室	吹き矢などのゲームで楽しく口腔周囲筋を鍛えて 景品をもらおう！
	からだいきいき健康チェック	社会適応訓練室	骨密度・体脂肪・活力年齢など、 さまざまな機器でからだの中をチェック！
		視聴覚室	あなたの血管はお元気ですか？
	まえばしシニア元気川柳 作品展示	多目的ホール前	楽しいシニアの日常を詠んだ応募作品をご紹介します
	脳を若返らせよう ～回想法でこころとからだイキイキ～	第1・2和室	昔懐かしい道具や遊び・回想法体験で脳を活性化！

スタンプラリーで景品をもらおう！

