

入場無料 ▶ 事前申込不要 / 健康チャレンジ対象有

# 介護予防大作戦!

inとしま 2018

## 健康長寿は地域とつくる

～人生100年時代のフレイル予防～

日時 平成30年 **10月5日 金**  
10:00～15:00 最終受付 14:30

場所 **としまセンタースクエア**  
(豊島区役所 1階)  
豊島区南池袋2-45-1

### 講演会 知って100チャレンジ

10:15～11:15 定員100名

### 健康長寿は地域とつくる



介護予防研究の第一人者、大淵修一氏による講演です。健康長寿の秘訣を学びましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防推進支援センター  
センター長

大淵 修一 氏

### ミニ講座①

12:00～12:15

### お手軽エクササイズ

地域のリハビリ職が指導します。

東京都理学療法士協会

### ミニ講座②

13:45～14:15

### オーラルフレイルなんて怖くない

のみこみ、むせなどを防ぐ

口腔体操をやってみましょう。

豊島区歯科医師会

### 舞台発表

11:15～12:45  
13:15～13:45

- ・絵本読み聞かせ (りぶりんとフランス・としま)
- ・ダンス (ニコニコ体操クラブ)
- ・朗読 (笑寿会) など



### 展示・体験

11:15～15:00

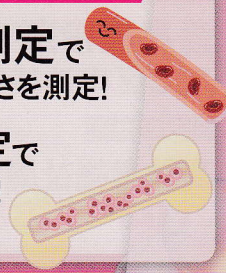
- ・折り紙、パソコン (元気!ながさきの会)
- ・脳イキイキ教室 (脳イキイキ教室アトリエ会)
- ・輪投げ (豊島区高齢者クラブ連合会) など



### 測定コーナー 50チャレンジ

11:30～15:00

- ・血管年齢測定で血管のやわらかさを測定!
- ・骨密度測定で骨の強さを測定!
- 他



主催 豊島区 お問い合わせ 豊島区高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ

☎ 03-4566-2434 (平日のみ)