

# 介護予防大作戦!

Inとしま 2018

注意  
ご注意ください

講演会 (10:15~11:15) の間はブースの参加、体験はできません。

講演会終了後は、舞台発表とブースは同時進行します。

## 舞台プログラム

時間	タイトル	出演	内容
10:15 ↓ 11:15	<b>講演会</b> 健康長寿は 地域とつくる	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	フレイルを予防して健康長寿を目指す秘訣をお話しします。
11:15 ↓ 11:30	<b>発表</b> ① 西す元気体操	豊島区介護予防リーダー	豊島区介護予防リーダーによるオリジナルの介護予防体操を披露
11:30 ↓ 11:45	<b>発表</b> ② リズムウォークとダンスで 身体をみがこう!	ニコニコ体操クラブ	ウォーキング、簡単なダンス としま未来へ「筋トレッチ体操」
11:45 ↓ 12:00	<b>発表</b> ③ 絵本と詩の朗読	笑寿会	「ざんねんな いきもの事典」
12:00 ↓ 12:15	<b>講座</b> ① お手軽エクササイズ	東京都理学療法士協会 豊島支部	簡単な体操で体をほぐしましょう。
12:15 ↓ 12:30	<b>発表</b> ④ 絵本読み聞かせ 「絵本につどう」	りぷりんとフレンズ・としま	絵本「いもさいばん」(講談社) きむらゆういち文 たじまゆきひこ絵 絵本「とうきちとむじな」(フレーベル館) 松谷みよ子文 村上勉絵
12:30 ↓ 12:45	<b>発表</b> ⑤ 2020フレフレ 東京五輪音頭	2020フレフレ東京五輪音頭	楽しく踊って介護予防
13:15 ↓ 13:30	<b>発表</b> ⑥ 紙芝居	元気!ながさきの会	「カラスのパン屋さん」 かこさとし作
13:30 ↓ 13:45	<b>発表</b> ⑦ 太極拳 演武		陳式扇
13:45 ↓ 14:15	<b>講座</b> ② オーラルフレイルなんて 怖くない	公益社団法人 東京都豊島区歯科医師会	のみこみ、むせなどを防ぐ口腔体操をやってみましょう。

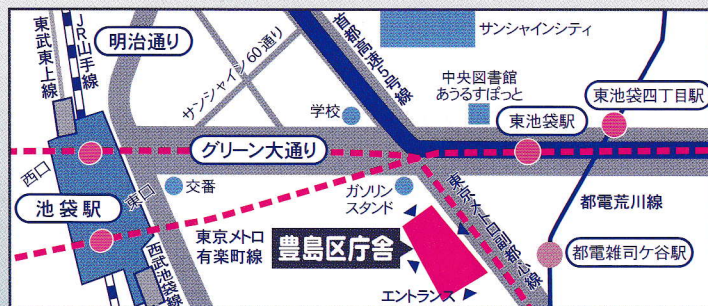
※内容、時間は変更になることがあります。

## 会場

豊島区役所 1階 としまセンタースクエア  
豊島区南池袋2-45-1

お問合せ

高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ  
☎ 03-4566-2434 (平日 8:30 ~ 17:00)



豊島区民が主体の  
参加団体

元気!ながさきの会、笑寿会、豊島区介護予防サポーター、豊島区介護予防リーダー、  
豊島区高齢者クラブ連合会、ニコニコ体操クラブ、脳イキイキ教室アトリエ会、りぷりんとフレンズ・としま (あいうえお順)