



ご注意ください

講演会 (10:15~11:30) 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	講演会 フレイルサイクルをご存じですか? ~“つながり”が元気を支える~	早稲田大学 スポーツ科学大学院 荒木 邦子 氏	フレイルを予防して長くイキイキと生活するための秘訣をお話しします。
11:15~11:30	発表 ① 絵本読み聞かせ 「絵本で若返り！」	りぷりんと・としま	絵本読み聞かせパフォーマンス 「ほしいだけほしいばあちゃん」他 石川基子 作
11:30~11:45	発表 ② リズムにのせて ~ウォーク・ダンス・体操~	ニコニコ体操クラブ	ウォーキング、ダンス、リズム体操
11:45~12:00	発表 ③ 絵本と詩の朗読	笑寿会	「でんでんむしのかなしみ」他
12:00~12:30	講座 ① スローエアロビック	スローエアロビック指導員 (日本エアロビック連盟認定) 小布施 由恵 氏	昭和から平成のおなじみの曲にのせて、楽しく体を動かしましょう。
12:30~12:45	発表 ④ 西巢元気体操 他	いきいきクラブ IN 豊島	オリジナルの介護予防体操 他を披露
12:45~13:15	参加 としまる体操	会場の皆様	どなたでも参加できます。 皆様と一緒に!
13:15~13:30	発表 ⑤ 2020東京五輪音頭	2020フレフレ 東京五輪音頭	東京五輪音頭 他 2020東京五輪音頭でオリンピック、 パラリンピックを応援しましょう。
13:30~13:45	発表 ⑥ 紙芝居	元気!ながさきの会	バナナの話
13:45~14:00	発表 ⑦ 太極拳		簡化24式・陳式扇
14:00~14:15	発表 ⑧ スポーツ吹矢		スポーツ吹矢の体験
14:15~14:30	発表 ⑨ ウクレレ伴奏で歌をご一緒に	マハロハワイアンズ	ウクレレ伴奏にのせて皆で歌を歌いましょう。
14:30~15:00	講座 ② オーラルフレイルなんて怖くない	東京都豊島区歯科医師会 あぜりあ歯科診療所 歯科衛生士	のみこみ、むせなどを防ぐ 口腔体操をやってみましょう。

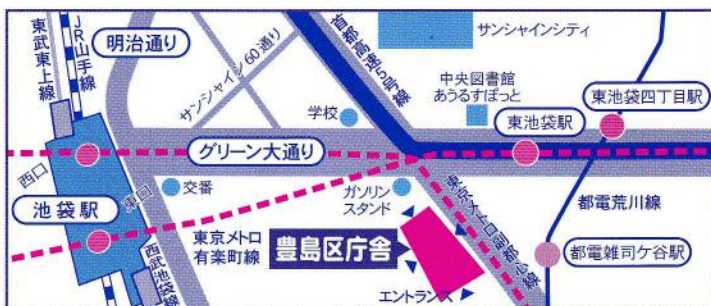
※内容、時間は変更になることがあります。

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)



豊島区で活動する参加団体

いきいきクラブ IN 豊島、元気!ながさきの会、笑寿会、東京都理学療法士協会 豊島区支部、豊島区介護予防サポーター、豊島区高齢者クラブ連合会、2020フレフレ東京五輪音頭、ニコニコ体操クラブ、脳イキイキ教室アトリエ会・菊かおる園、マハロハワイアンズ、りぷりんと・としま (あいうえお順)