

～元気な諏訪町 老いも若きも 介護予防～

# 2024諏訪町 ふれあいカーニバル ～介護予防大作戦～

日時: **11月24日(日)**  
**10:00～12:30** (9:30～受付)

会場: **社会福祉センター** (諏訪神社前)

参加費: **無料**

※駐車場はありません

**運動** **栄養** **社会参加** で元気に過ごそう!

10:00～開会

10:05～サロン・カフェ・軽体操で介護予防 (北部地域包括支援センター)

10:15～シニアライフを楽しく健康に過ごそう! ～健康ダンスと替え歌～  
(シルバー人材センター)

10:45～休憩 (\*おもてなしコーナーでお茶やコーヒーをどうぞ!)

11:00～講演『考えよう! 高齢者の食事と栄養』

講師: 鹿島 朋子 氏 (東京白十字ホーム 管理栄養士)

久保 昌美 氏 (東京白十字ホーム 管理栄養士)

高橋 みどり氏 (東京ばんなん白光園 管理栄養士)

試食会

12:00～みんなで歌いましょう♪ (諏訪町福祉協力員会 諏訪氏)

12:30 閉会

※時間は目安になります

主催: 諏訪町地域懇談会 共催: 諏訪町福祉協力員会 諏訪町ゆっと

後援: 東村山市

問合せ: 東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 ☎042-394-6333

\*この事業は 2024介護予防大作戦 諏訪町地域開催として実施しています