

# 2025 「笑顔でのばそう！ 健康寿命！」 介護予防大作戦in東村山 野口町開催のお知らせ

日時

令和7年9月28日（日）

13:30～16:00

会場

東村山市社会福祉協議会

（地域福祉センター1階）

内容

★オープニング モニカフレンズ

★講演「40歳からはじめたい アイフレイル（目の老化）対策」

講師：中川 尚 氏（徳島診療所眼科 医師）



アイフレイルとは？

目の老化で視機能が低下し、生活に支障が出る状態の事を言います

★体験コーナー

測定コーナー（握力・足指力） / 脳トレ / 創作コーナー（折り紙/ストロートンボ等）  
おもてなしコーナー/介護相談コーナー / 輪投げ ※15点以上をめざそう！

★サザエさん体操＋東村山音頭

★子どもたちの演舞 舞い踊ろう

みんなで  
踊ろう！



- ・どなたでもご自由にご参加下さい。（事前申込みは不要です）
- ・お車でのお越しはご遠慮ください。

「2025 介護予防大作戦in 東村山」野口町地域推進委員会

主催

野口町保健推進員会、野口町1丁目寿会、第二寿会、野口町民生委員・児童委員、いきいき野口元気塾、野口町福祉協力員会、北部地域包括支援センター、野口町あいさつ・ふれあい運動実行委員会

後援

東村山市

問合せ先

東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 394-6333