

～元気な諏訪町 老いも若きも 介護予防～

2022 諏訪町 ふれあいカーニバル

介護予防大作戦

日時: **11月27日(日)**

10:00～14:30 (9:30～受付)

会場: **社会福祉センター**

(諏訪神社前)

※駐車場はありません

参加無料!

定員 60名

感染症対策の為、定員を超えた場合には参加をご遠慮いただく場合がございます。

2階 会議室1・2

～午前の部 10:00 より

✿ 10:00～ 体操 (呼吸法)

✿ このマークは介護予防対象活動です。

「いつまでも元気でいたい」は皆の願い!

講師: 岡本 公子 氏

体験しましょう
簡単筋トレ! コツがありますよ!

- ① 足腰丈夫
- ② 息切れしない
- ③ 頭も心もクリア
- ④ 仲間とともに

✿ 11:00～ 講話 「介護保険と介護予防」

～介護保険は家族と地域の支え～

講師: 鈴木 博之 氏 (北部地域包括支援センター)

12:00～休憩

～午後の部 13:00 より

★ 13:00～ 講話 「諏訪町の風水害を考える」

講師: 東村山市 防災防犯課

活動報告: 化成小避難所運営連絡会 小山 邦昭 氏

★ 14:00～ 報告 「諏訪町の取組み」

会議室3

諏訪町地域懇談会 / 諏訪町ゆっと

✿ 福祉用具展示コーナー
(ご自由にご覧下さい)

共催: 諏訪町地域懇談会 諏訪町福祉協力員会 諏訪町ゆっと

後援: 東村山市



*この事業は 2022 介護予防大作戦 諏訪町地域開催として実施しています