

# 2022 介護予防大作戦in東村山

～ 楽しく 元気に 健康寿命 ～

## 久米川町開催のお知らせ

**対 象** 久米川町を中心に、周辺にお住まいの方

**目 的** 高齢者が地域で元気に健康で生活するために、日頃から健康に関心を持ち介護予防と健康づくりに自ら進んで取り組むことが大切です。このことを一人でも多くの市民の皆さんに知っていただくことを目的に、地域の活動団体が連携し介護予防大作戦を展開しています。今年は「**なんとか持続**」がテーマです。

**日 時** 1月15日（日）午後1時30分～3時30分

**会 場** 久米川ふれあいセンター（久米川町3丁目16-4）雨天決行

**内 容**

- ・ころばぬ先の杖 講話  
（地域包括支援センター、ケアマネージャー）
- ・健康体操
- ・レクダンス（サザエさん体操、お富さん etc）
- ・輪投げ
- ・ミュージックベル・演奏  
～みんなで楽しみましょう～

- \* 駐車場は当日、ご利用出来ません。
- \* 上履き、ペットボトル（水分）を各自ご用意ください



**参加方法**

新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限を行っています。  
ご参加の方は、本チラシをお持ちください。

**主 催**

久米川町地域推進委員会

久米川町保健推進員会、久米川町高砂クラブ、東村山いきいきシニア、久米川町民生児童委員、久米川町福祉協力員会、中部地域包括支援センター

**協 力**

久米川町各自治会、久米川ふれあいセンター

**問い合わせ先**

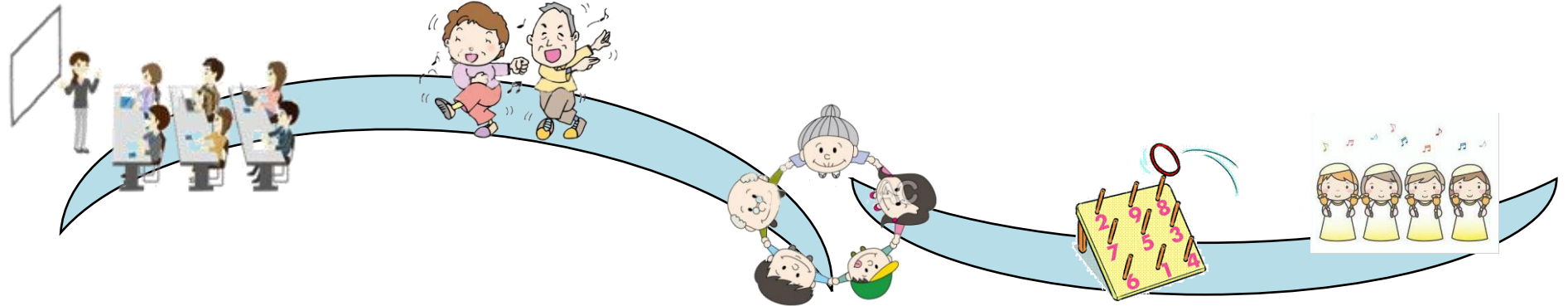
「2022介護予防大作戦 in 東村山」実行委員会 事務局  
394-6333（東村山市社会福祉協議会）



# 久米川町介護予防大作戦 (1月15日)タイムスケジュール



		13:00	13:30	13:50	14:20	14:40	15:10	15:30	
館内	第1・2 集会室	<b>オープニング</b> 13:30 ~ 13:50 ころばぬ先の杖 講話 地域包括支援センター、ケアマネージャー  13:50~14:20 健康体操 (保健推進委員会)  14:20~14:40 レクダンス (高砂クラブ有志) サザエさん体操、お富さん、東村山音頭				14:40~15:10 輪投げ (高砂クラブ、東村山いきいきシニア)  15:10~15:30 ミュージックベル演奏 (久米川スキット) みんなで楽しみましょう  15:30 フィナーレ (閉会式)			
	ホール								
	ロビー								



久米川町開催の次は…

**中央大会**

来年 3月18(土)

中央公民館で開催予定

こちらもぜひ、ご参加ください