

2022

# 介護予防大作戦

in 東村山

# 中央大会

★ 介護予防大作戦の目的とは・・・

地域のみなさんが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方に知っていただくため、地域の団体が連携し開催しています。

## 2023年3月18日(土)

### 13:30～15:30 受付 13時00分～

## 中央公民館ホール 入場無料

**申込不要**

※車でのご来場は、お控えください。



感染対策のため、

・マスク着用の上、ご来場ください。

・体調が優れない方は無理せず自宅で様子を見てください。

**講演**  
軽体操

「歩くスピードが遅くなると要介護リスクが**4.7倍**高くなるってホント!？」

講師 東村山市健康増進課 保健師

**報告**

## 各町の取り組み報告



久米川町地域開催の様子



秋津町地域開催の様子



本町地域開催の様子

**レクタイム**

## 和太鼓の演奏 和太鼓 仁の会のみなさん



主催：「2022介護予防大作戦 in 東村山」実行委員会

後援：東村山市

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