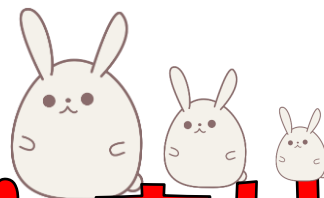


2023

介護予防大作戦in東村山



～元気で チャレンジ！～

本町開催のお知らせ

日時

11月4日(土) 13:00～15:00

会場

市民センター2階(中央図書館となり)

内容

○講演「転倒しない体を作ろう！」

講師 訪問看護ステーションはぎやま 理学療法士 水野 綾乃
(社会医療法人社団 愛有会)

○吹矢体験コーナー (東村山スポーツウェルネス吹矢同好会)

○ポッチャ体験コーナー (本町体力づくり推進委員会)

○脳トレ・輪投げコーナー (東村山いきいきシニア)

○測定コーナー

- ・長座体前屈、握力、足指力 (本町保健推進委員会)
- ・骨密度、肺活量、足測定 (ふれあい工房)

○ふれあい こども食堂 受取りコーナー

※お茶を用意して、お待ちしております！

お散歩がてら、遊びに来てね！



参加方法

どなたでも、ご自由にお越しください

参加費無料

主催

本町地域推進委員会

本町保健推進委員会、本町民生・児童委員、東村山いきいきシニア、本町福祉協力員会、東村山スポーツウェルネス吹矢同好会、本町体力づくり推進委員会、本町だいじょうぶだあネット、有限会社 ふれあい工房、社会医療法人社団 愛有会 久米川病院・介護老人保健施設久米川、中部地域包括支援センター

後援

東村山市、(公財)東村山市勤労者福祉サービスセンター

問い合わせ

「2023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)

本町介護予防大作戦(11月4日)タイムスケジュール

<p>会議室 1～3</p>	<p>13:00～ 開会挨拶 13:05～ 講演「転倒しない体を作ろう！」 講師：訪問看護ステーションはぎやま 理学療法士 水野 綾乃 (社会医療法人社団 愛有会)</p>	<p>13:50～ ○吹矢体験コーナー ○ポッチャ体験コーナー</p>	<p>15:00～ 閉会挨拶</p>
<p>会議室 4</p>		<p>13:35～ ○測定コーナー (長座体前屈、握力、足指力、骨密度、肺活量、足測定)</p>	
<p>会議室 6</p>		<p>13:35～ ○脳トレ・輪投げコーナー</p>	
<p>会議室 5</p>		<p>○ふれあい子ども食堂 テイクアウト 場所 ～いろいろ体験して、楽しんでいってね！！～</p>	

本町開催の次は…

中央大会

令和6年3月9日(土)開催予定

こちらもぜひ、ご参加ください！