



2023



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「笑顔で健康・こころ豊かに」がテーマです。

日 時

11月5日（日）午後1時30分～3時40分

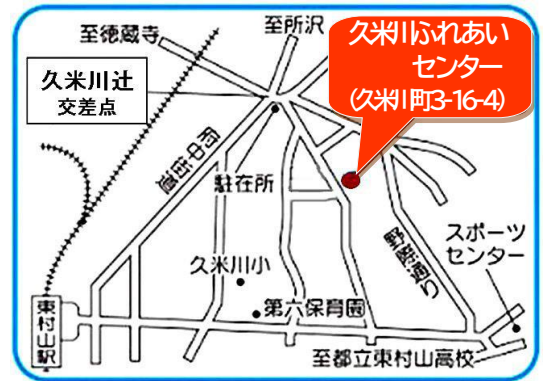
会 場

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

- ・ 笑いヨガ 講師 みねちゃん（NPO法人 樹会）
- ・ 健康体操
- ・ ボッチャ
- ・ 認知症・介護予防（脳トレ）
- ・ 輪投げ
- ・ ミュージックベル・演奏
～みんなで歌いましょう～

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



参加方法

今年は、人数制限を行いません。
どなたでも、ご自由にご参加ください。

参加費無料

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

「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）

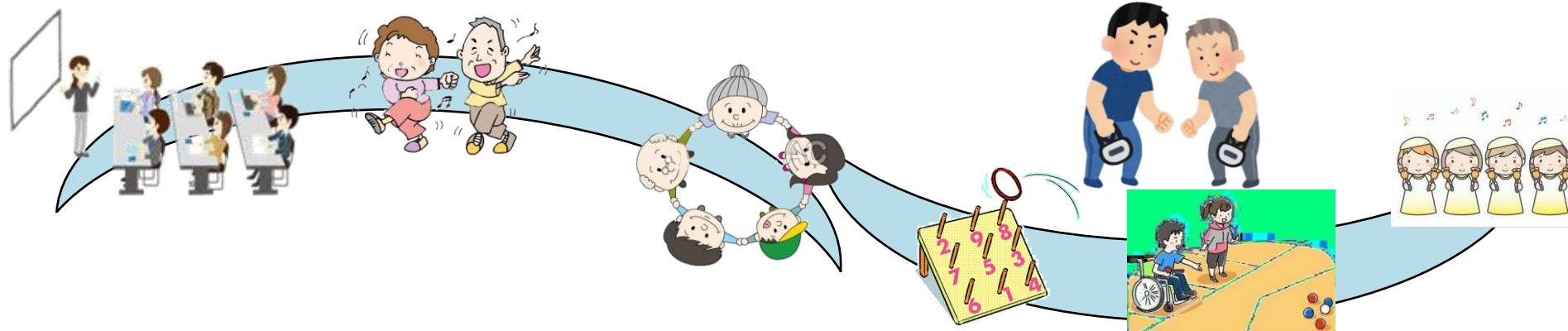
～ 裏面もご覧ください ～



久米川町介護予防大作戦 (11月5日)タイムスケジュール



		13:00	13:30	14:00	14:30	15:20	15:40
館内	第1・2集会室	オープニング 13:30 ~ 14:00 笑いヨガ (講師 みねちゃん) 14:00~14:30 健康体操 (保健推進委員会) 【握力・瞬発力測定 (保健推進委員会)】			14:30~15:20 楽しくポッチャ(体験) 福祉協力員会 15:20~15:40 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 15:40フィナーレ (閉会式)		
	ホール				輪投げ (高砂クラブ)		
	料理教室				認知症・介護予防・脳トレ (東村山いきいきシニア)		
	ロビー	団体活動紹介展示					



久米川町開催の次は…

中央大会

来年 3月9日 (土)

中央公民館で開催予定

こちらもぜひ、ご参加ください