

～元気な諏訪町 老いも若きも 介護予防～

2023 諏訪町

ふれあいカーニバル

～介護予防大作戦～

日時: 11月26日(日)

10:00～12:30 (9:30～受付)

会場: 社会福祉センター (諏訪神社前)

参加費: 無料

※駐車場はありません

「いつまでも元気でいたい」は皆の願い!

10:00～ 開会

体験コーナー ※時間内は各コーナーご自由にご参加できます。

★ふまねっと (ボランティア東村山ふまねっと)

★ボッチャ (体力づくり推進委員会)

★握力測定・健康チェック (保健推進員会、東京ばんなん白光園)

11:00～ 講演

★「効果倍増! ラジオ体操のコツ」

講師: 吉田 裕 氏 (白十字八国苑所長)

★「リハビリ体操正しい歩き方歩くための体操・ストレッチ」

講師: 肥沼 甲威 氏 (東京ばんなん白光園作業療法士)

篠崎 亮一 氏 (東京ばんなん白光園理学療法士)

12:00～ みんなで歌いましょう♪

12:30 閉会

※時間は目安になります

主催: 諏訪町地域懇談会 共催: 諏訪町福祉協力員会 諏訪町ゆっと

後援: 東村山市

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

*この事業は 2023 介護予防大作戦 諏訪町地域開催として実施しています