



みんなで楽しく♪筋トシ 脳トシ



参加費
無料

介護予防フェスティバル

住み慣れた高崎でいつまでも生き生きと暮らしていく為に・・・

高齢者は、要介護状態になることを自ら予防し、また介護が必要な状態になった場合においても、その状態がそれ以上悪化しないようにすることが大切です。この機会に、元気なうちから介護予防について正しく理解し、自身の介護予防について考えてみませんか？

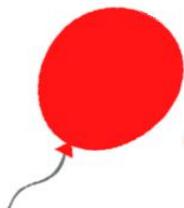
●日時 令和元年11月9日(土) 午後1時～午後4時

●会場 イオンモールセントラルコート

(高崎市棟高町 1400 番地)

●内容
・介護予防サポーターによる体操、脳トシ
・テーマ：「健康長寿の秘訣」

講師：群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部 作業療法専攻
教授 山口 智晴 先生



子ども達には風船をプレゼント！

家族、友人、みんなで、体を動かしましょう。
参加、お待ちしております。

ぐんまちゃんとタカポンが会場に
遊びにきます♪

群馬県のマスコット
「ぐんまちゃん」
2019-100446

主催：高崎市
協力：高崎市介護予防サポーター



【11月9日(土) 当日スケジュール】

会場:イオンモール高崎 セントラルコート

時間	内容
13:00~13:10	オープニングセレモニー
13:10~13:35	うめぼしのうた元気体操
13:35~14:00	長生きサンバ 見上げてごらん夜の星を(タオル体操)
14:00~14:50	テーマ:「健康長寿の秘訣」 講師:群馬医療福祉大学 リハビリテーション学部 作業療法専攻 教授 山口 智晴 先生
14:50~15:15	お口の体操「パタカラ」 ニコッとリズムのウォーミングアップ
15:15~15:40	365歩のマーチに合わせた体操
15:40~16:00	みんなでフィナーレ 「I Love Gunma 上毛かるた」

*当日の進行状況により、多少異なる場合があります。ご了承ください。

◆介護予防サポーターとは？

地域で「介護予防」を広めるための活動をしている人です
(高崎市介護予防サポーター養成研修修了者)

Tシャツが目印



健康寿命を延ばす為に
一緒に活動しませんか？



◆活動内容



- ・介護予防を地域に伝える活動
- ・高崎市の介護予防事業への協力
- ・地域の交流の場の協力や立ち上げ



介護予防サポーターになって、地域で活動してみたい方は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 高崎市役所 長寿社会課 電話 027-321-1319(直通)

発行



高齢者あんしんセンターみどの新町
0274-42-0200 月~金 (8:30~17:15)