

イベント告知

知ろう 気づこう

介護予防大作戦!

in としま 2023

受付は 8階

日時 9月14日(木) (開場午前10時/受付終了午後2時30分) 午前10時30分～午後3時

場所 としま区民センター(東池袋1-20-10) 4～8階

参加者には受付でお土産をお渡しします

①～⑫要予約 ▶ 申込…8月4日(金)から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434 ※入場に予約は必要ありません

講演会



- 1 高齢者の睡眠について**

▶ 時間…午前11時～午後12時10分(入場は10時30分～) ▶ 場所…8階多目的ホール ▶ 定員…110名 ▶ 講師…公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 機構長/医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木理事 大川 匡子氏

知って100チャレンジ
- 2 アイフレイルについて—目の病気との接点—**

▶ 時間…午後1時～2時30分(入場は12時30分～) ▶ 場所…8階多目的ホール ▶ 定員…110名 ▶ 講師…豊島区眼科医会 会長/医師 大橋 正明氏

知って100チャレンジ
- 3 難聴がもたらす認知症のリスクとヒアリングフレイル予防**

▶ 時間…午後1時30分～2時30分 ▶ 場所…6階601・602 ▶ 定員…50名 ▶ 講師…ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社 聴脳科学総合研究所 所長 中石 真一路氏

知って100チャレンジ

講座



- 4 認知症の理解**

▶ 時間…午後12時30分～1時20分 ▶ 場所…7階702・703 ▶ 定員…35名 ▶ 講師…明治安田生命保険相互会社
- 5 シニア向けメイク講座**

▶ 時間…午前10時30分～正午 ▶ 場所…6階601・602 ▶ 定員…30名 ▶ 講師…花王グループカスタマーマーケティング株式会社
- 6 「聞いて、なるほど! マヨネーズのお話」**

▶ 時間…①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分 ▶ 場所…5階キッチンルーム ▶ 定員…各回30名 ▶ 講師…キューピー株式会社

知って100チャレンジ

他にも!

自主グループによる楽しい展示や活動発表&体験もあります



体験ブース



街角ときめきサロン ▶ 場所…6階小ホール

- ⑦～⑩予約はいずれか1つのみ
- 7 フットケア体験会**

足の角質ケア ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各2名
 - 8 爪磨き・ネイル体験会**

水性ネイル、ジェルネイル ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各2名
 - 9 足の爪切り**

爪切り、巻き爪予防 ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各1名
 - 10 美眉カット**

訪問美容師による眉カット ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(15分毎受付) ▶ 定員…各1名

- 11 認定補聴器技能者による補聴器なんでも相談：(一社)日本補聴器販売店協会**

▶ 時間…午前10時30分～午後12時30分(15分毎受付) ▶ 場所…6階スタジオB ▶ 定員…各3名



- 12 骨密度測定**

▶ 時間…午前10時30分～午後2時30分(30分毎受付) ▶ 場所…4階404 ▶ 定員…各16名

予約不要

- フレイルかんたんチェック**

▶ 場所…5階503

知って50チャレンジ
- 歩行姿勢測定**

▶ 場所…5階504