

知
ろ
う
・
気
づ
こ
う

介護予防大作戦



9/14
木

10:30~15:00
受付開始 10:00
最終受付 14:30

※受付開始時に8階受付にお立ち寄りいただく必要はありません。直接ブースにお越しください。

としま2023



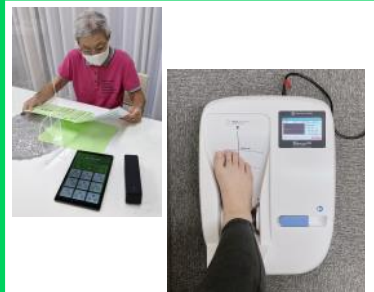
講演会



体験会



発表会



測定会

会場

としま区民センター
豊島区東池袋1-20-10

どなたでも参加が可能です。
ご家族、ご友人、ご近所様を
お誘い合わせのうえご参加ください！
皆様のご来場をお待ちしております！



	ブース名		時間	予約(定員)	会場
1	高齢者の睡眠について 		11:00~12:10	要予約(110名)	8階
2	アイフレイルについて—目の病気との接点— 		13:00~14:30	要予約(110名)	8階
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 		13:30~14:30	要予約(50名)	6階(601・602)
4	楽しく学ぶ!認知症予防講座 ~認知症の理解~		12:30~13:20	要予約(35名)	7階(702・703)
5	シニア向けメイク講座		10:30~12:00	要予約(30名)	6階(601・602)
6	「聞いて、なるほど! マヨネーズのお話」 		10:30~12:00 13:00~14:30	要予約 (各回30名)	5階 (キッチンルーム)
7	フットケア体験会(アロマオイルで足の角質ケア)		10:30~15:00	要予約(18名)	6階(小ホール)
8	爪磨き・ネイル体験会(水性ネイル、ジェルネイル)		10:30~15:00	要予約(18名)	6階(小ホール)
9	足の爪切り(巻き爪予防)		10:30~15:00	要予約(9名)	6階(小ホール)
10	訪問美容師による美眉カット		10:30~15:00	要予約(18名)	6階(小ホール)
11	認定補聴器技能者による補聴器なんでも相談		10:30~12:30	要予約(27名)	6階(スタジオB)
12	骨密度測定		10:30~15:00	要予約(144名)	4階(404)
13	フレイルかんたんチェック 		10:30~15:00		5階(503)
14	認知症チェックリスト体験		10:30~15:00		7階(701)
15	認知症介護者の会 絵本読み聞かせ(りぱりんと・としま/くまのこ) 認知症カフェ オレンジ(認知症)セーフコミュニティ豊島を作る会		10:30~12:00		7階 (702・703)
16	自主グループの発表・展示		10:30~15:00		6階(小ホール)
17	あなたの脚力だいじょうぶ? 下肢筋力測定		10:30~15:00		6階(小ホール)
18	ヒアリングフレイルチェック(耳のきこえチェック)		10:30~12:00		6階(スタジオA)
19	輪投げ体験		10:30~15:00		5階(502)
20	看護師の健康相談室(まちの相談室)		10:30~15:00		5階(503)
21	歩いて試して触れて見よう! The歩行姿勢分析器		10:30~15:00		5階(504)
22	終活相談 ミニ講座/個別相談 11:10~/12:10~/13:40~/14:40~(全4回)			当日券 各回10枚	5階(506)
23	脳に関する体験・展示(脳イキイキクラブ)		10:30~15:00		4階(402)
24	折り紙体験/パソコン体験/紙芝居(元気!ながさきの会)		10:30~15:00		4階(403)
25	お土産ブース		10:30~15:00		8階

申込

8月4日(金) 8:30より開始 (平日8:30~17:00)

受付
問合せ

03-4566-2434

(豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ)

※募集開始時は電話がつながりにくい場合がございます

※先着順の為、定員に達し次第終了

参加費無料

