



令和5年度

# 介護予防展

～始めよう！

入場無料

元気なうちから

フレイル予防～

**日時** 令和6年 **3**月**1**日(金)  
午前10時から午後4時まで

**場所** 文京シビックセンター

**4階**シルバーホール・会議室B

**1階**展示室2(アートサロン)、**地下2階**区民ひろば



健康・いきがいづくりについて、様々な体験を通じて学ぶことができるイベントです

4 F	血管年齢測定	指先20秒弱で手軽に測定！
	歩行による身体機能分析(株式会社ヤマシタ)	歩行動作を後方から撮影し、AIが分析
	スマホ相談会(シルバー人材センター)	シニアの分からないをシニア講師が解決！
	生活機能チェック(高齢者あんしん相談センター)	25項目の質問票で健康状態を判定します
	東京医科歯科大学病院リハビリ相談コーナー	運動・生活動作の相談、簡単な福祉用具や自助具の紹介(休憩時間13時～14時)
1 F	口腔機能向上・栄養改善	展示、お口の筋力測定、栄養相談等
地下 2 F	ぶんぶく屋上養蜂部(社会福祉協議会)	「養蜂でつながる人とまち」活動紹介！
	握力測定(ストップ!ザ・フレイル文京)	筋力が低下していませんか？

## ▼地下2階区民ひろば イベントスケジュール

ほかにもいろいろあります！詳細は裏面へ→

10:20～11:00	つながるオンライン 加寿多ねっと(体操)
11:10～11:35	フレイルチェック(簡易版)
11:40～12:00	ストレッチ+文の京介護予防体操
12:05～12:55	お口の健康教室
13:00～13:30	転倒骨折予防体操
13:45～15:45	パワーアップマシン教室体験・カーレット体験



## 介護予防講演会「お出かけ応援講座(フレイル予防/頻尿予防)」(花王グループカスタマーマーケティング株式会社)

内容：尿もれの種類と原因、対策法や歩くことを楽しめる尿ケア用品のご紹介、骨盤底筋体操など

場所：4F会議室B

時間：13時～14時30分 定員：20名(先着順)

申込開始日：2月15日(木)8時30分～(区報2月10日号掲載)

申込先：下記まで電話またはFAX(※)にてお申し込みください。

※氏名、住所、生年月日、FAX及び電話番号を記載し、「3月1日介護予防講演会希望」と明記

※事前申込み制

※手話通訳あり

【問合せ・申込先】文京区福祉部高齢福祉課介護予防係 電話 03-5803-1209 FAX 03-5803-1350