

参加無料 &
事前申込不要

今の健康状態とこれからの生活のポイントがわかります！

※第1回と第2回は同じ内容です。
いずれかの日程にご参加ください。

第1回 2026年7月9日 木
10:00～16:00

第2回 2026年9月9日 水
10:00～16:00

会場

文京シビックセンター 1階 ギャラリーシビック

東京都文京区春日1-16-21 ※参加希望者多数の場合は、整理券を配布させていただきます。
希望のお時間に入室いただけない可能性がございますことを
ご了承ください。

お好きな講座のみ参加可能！各講座は10分/回程度です。

展示に関する
クイズを実施！
参加いただいた方、
先着100名に
景品プレゼント！

展 示
測 定 &
コーナー

会場内には、認知症について
知っていただく展示や、ご自
身の健康をチェックしていただ
ける測定コーナーも。ぜひ
お立ち寄りください。

野菜摂取状況測定



下肢筋力 &
バランス分析



ミ ニ 講 座

運動コーナー

脳の活性化に
つながる体操を
行う講座



栄養コーナー



脳の健康と
食生活に
関する講座

歯科コーナー

脳の健康と
口腔ケアに
関する講座

