

スタンプラリー開催
3つの部屋を回って景品をゲットしよう！
(景品は先着 300名)



令和
7年度

介護予防フェス

(旧: 介護予防展)

~若さキープの秘訣はコレ！楽しく始めるカラダ習慣~

日時 令和8年1月20日(火) 午前10時から午後4時まで

場所 文京シビックセンター

1階 展示室1・2／地下2階 区民ひろば

参加
無料

申込
不要

「介護はまだイメージが沸かない…」「今からできる介護予防ってどんなもの？」

スタンプラリーで自分に合った介護予防を見つけてみませんか？



要予約

セルフハンドセラピーコース

手の冷えやむくみ、手指の荒れを改善、脳を活性化！
アロマで気分もリフレッシュ

① 13:00 - 14:00

② 14:15 - 15:15

事前予約制 各時間帯 10名 (先着順)

ご予約は
こちらから

12/15(月)～

電話 03-5803-1209 まで

展示コーナー

健康でいるためのヒントがたくさん！
基礎知識から便利グッズまで、この機会に
知ってみませんか？

相談コーナー

「スマートフォンの使い方がよく分からない」
「体が動かしづらくなってきた」
日頃の悩みを相談してみませんか？

体験コーナー

お口の機能の測定や、歩行姿勢をAIが判定する
身体機能測定、気軽に始められる体操 など

気になるコーナーは裏面へ！ ►►►

1階 展示室 1

シルバー人材センター・スマホ相談会

- ・シルバー人材センターの紹介
- ・スマホ操作の相談会

東京科学大学病院リハビリ相談

- ・介護予防のご相談、福祉用具や自助具体験
- ・リハビリ動画の視聴

歩行による身体機能分析

- ・AIによる歩行姿勢の解析
- ・解析結果に合わせた運動法の紹介

認知症予防

- ・認知症やその予防に関する展示
- ・冊子配布

文の京介護予防体操

- ・区内 15 か所の地域会場の紹介
- ・体操の CD・DVD の配布

転倒骨折予防

- ・「転倒骨折予防教室」の紹介
- ・転倒骨折予防体操の体験

1階 展示室 2

口腔機能向上

- ・お口の健康を保つ方法やグッズの紹介
- ・歯科衛生士によるお口の機能測定

栄養改善

- ・食事と栄養に関する資料や商品サンプル展示
- ・体重測定

尿失禁予防

- ・尿もれのメカニズムや予防法の紹介
- ・尿パッドの吸水量の展示

文京区のいきいき健康データラボ

- ・データから見る健康長寿のコツ
- ・年表で見るこころと身体の変化

地下 2 階 区民ひろば

ストップ！ザ・フレイル文京

- ・フレイル予防の展示・資料配布

各種イベント（入替制）

開催時間は下のタイムスケジュールをご覧ください！

イベントスケジュール

開催時間	内容
10:00-11:00	フレイルチェック（測定体験会）
11:05-11:30	文の京介護予防体操+ストレッチ
11:35-12:00	転倒骨折予防体操
12:10-12:50	お口の健康教室
13:20-15:45 (同時開催)	カーレット体験（時間中、随時開催） パワーアップマシン教室体験（全 5 回） 第 1 回 13:20-13:45 第 2 回 13:50-14:15 第 3 回 14:20-14:45 第 4 回 14:50-15:15 第 5 回 15:20-15:45



スタンプラリーの景品交換は
地下 2 階・区民ひろばの受付です