

こだいら

～健康長寿 体験を通して仲間づくり～

2024

介護予防まつり in 中央

場所：小平中央公民館

9/26 (木)

A I 歩行測定会 & 福祉用具展示

14:00～15:30 1F 視聴覚室

歩行状態をA Iが測定します

整理券配布 13:30～

先着 30名

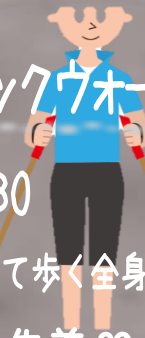


ルディックウォーク体験

13:00～14:30 1F ギャラリー

ポールを使って歩く全身エクササイズ!

先着 20名



9/27 (金)

パーソナルカラーコーディネート講座

10:00～11:30 1F 視聴覚室

自分に似合う色を知って外に出かけましょう

先着 20名

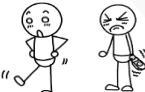


体力チェック会

10:00～11:30 1F ギャラリー

開眼片足立ち・握力測定・イス立上りテスト・体操

先着 40名



健康長寿をめぐる食生活セミナー

血流測定 & 血管年齢測定

1回目 13:00～ 2回目 14:00～ 1F 視聴覚室

整理券配布 ① 12:30～ ② 13:30～

各回 20名



大人気! ボッチャ体験

13:00～16:00 1F ギャラリー

脳トレ、認知症予防、フレイル予防
人数制限なし



9/26 (木)

13:00～16:00

9/27 (金)

10:00～16:00

中央圏域地域活動団体ポスター展示

1F ギャラリー

高齢者に関する困りごと出張相談

お気軽にスタッフにお声かけください

問合せ

小平市地域包括支援センター中央センター

042-345-0691

小平市小川町2丁目1333 健康福祉事務センター1階
開所時間: 月曜日～土曜日 8:30～17:15 (祝祭日を除く)

協力

介護予防まつり
in 中央準備会

参加費
無料