

人生はっらっ

啓発
イベント

これから本番!

介護♡予防いきいき大作戦



高齢者が地域でいつまでも元気で、いきいきと暮らせるための活動に役立つ情報をお届けするイベントです。
地域で活躍するボランティアとの交流を深めることができますので、どなたでもお気軽にご参加ください!

日時 平成30年 **1月23日(火)** 展示(大会議室) 12:00~17:00
大ホール 13:00~16:45

会場 高津市民館【ノクティプラザ2 12F】
大ホール 大会議室



パネル展示



いきいきリーダー等による活動発表

記念講演の
定員
600人
先着順
入場無料

プログラム

- 活動発表パネル展示
- いきいきリーダー等による活動発表
- 介護♡予防かわさき体操の実演
- 記念講演

「いきいきグッズ」等の
プレゼント抽選会!



講演
ゲスト

いとう あやこ
講師: **伊藤 綾子氏**
PG ファッションデザイナー

PGファッション PG「PRETTY GRANDMOTHER」つまり「かわいいおばあちゃん」のこと。「おしゃれは人生に希望を与え、その人自身もその人の周りをも明るく輝かせることができます。年を取ると体型は変化して似合う服も変わるもの。そこで、高齢者の体型の研究をし、美しく見せるファッションを考案していきました。PGファッションで、ひとりでも多くの女性を輝かせていきたいですね」というポリシーで、自身も高齢者であるデザイナー伊藤綾子氏が提唱するファッション。

介護♥予防いきいき大作戦

1月23日(火)

啓発イベント

プログラム

- 【大ホール】● 記念講演
講師／伊藤 綾子氏
- 主催者あいさつ
- いきいきリーダー等による活動発表
- 「介護♥予防かわさき体操」実演
「好きです かわさき 愛の街」
「上を向いて歩こう」
一般体操連盟
- プレゼント抽選会
- 【大会議室】● 活動発表パネル展示

大作戦の取組

- **いきいきリーダー養成講座の開催**
地域の中で介護予防の重要性を伝え、「介護♥予防いきいき大作戦」を推進していくリーダーを養成する講座を開催しています。
 - **介護♥予防かわさき体操の普及**
「上を向いて歩こう」「好きです かわさき 愛の街」の2曲に合わせた体操を作成し、各地域で体操の活動ができるよう、DVD、CDを、いきいきリーダーや関係団体等に配布しています。
- 月～金曜日の10:07と15:00、土曜日の10:07に、かわさきFMで「上を向いて歩こう」バージョンが放送されます。ラジオを聞きながら、一緒にどうぞ。

● マスコットキャラクター「長寿郎」の活用

大作戦のマスコットキャラクター「長寿郎」は、川崎で発見された梨「長十郎」をモチーフにしています。「長十郎」は、病気に強く、日持ちのする品種といわれています。「長寿郎」は、啓発グッズやイベントに登場して大作戦をPRしています。

介護予防のポイント

- ① 外に出る
- ② 仲間をつくる
- ③ 水を飲む
- ④ 運動する
- ⑤ バランスよく食べる

交通

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」から徒歩3分
東急田園都市線「溝の口駅」から徒歩4分

電車でお越しの方は、歩行者用デッキからエレベーターをご利用ください。

駐車場（駐輪場）は有料です。（高さ制限2.1m）

会場地図



介護♥予防いきいき大作戦とは？

今後、ますます高齢化が進行し、要介護・要支援認定者の増加が見込まれる中、いきがい・健康づくりや介護予防など高齢者が地域でいつまでも元気で、いきいきと暮らせるための取組を「介護♥予防いきいき大作戦」と位置付けて、地域全体で進めていきます。この大作戦の取組を広げていくことにより、地域における見守り、支え合い、助け合いなどのコミュニティづくりを目指しています。



長寿郎 (ちようじゅうろう)

お問い合わせ

川崎市健康福祉局
高齢者在宅サービス課

TEL:044-200-2651
FAX:044-200-3926