

先着300名
オリジナルエコバッグ
プレゼント

「抽選会」も予定しています!

コロナ時代でも楽しく健康に!新しい発見や出会いがいっぱい!

みんなで健康フェスタ!

介護♡予防いきいき大作戦

コロナ時代をイキイキと過ごすためのヒントが盛りたくさん!
講演会、体験会、交流会で心と体を整えましょう!

入場無料



長寿郎 (ちようじゅろう)

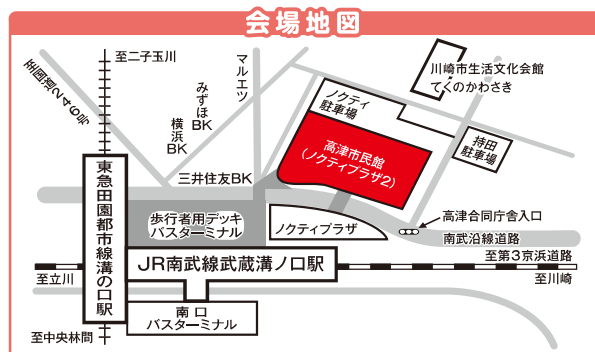
日時 2021年1月26日(火)

12:30~17:00

大会議室 / 12:30~17:00 (開場12:30)
大ホール / 13:00~16:30 (開場12:30)

会場 高津市民館 (ノクティプラザ2 12F)
川崎市高津区溝口1-4-1 溝の口・武蔵溝ノ口駅前

主催 川崎市



頭で知る

講演会



体を動かす

体操・健康度測定



心を癒す

アロマハンドマッサージ



仲間を作る

活動団体の発表

介護♡予防いきいき大作戦 みんなで健康フェスタ!

当日のプログラム

大ホール
(13:00~16:30)

①記念講演

「3つのSで乗り越えよう!
ウィズ/ポスト新型コロナウイルス時代の介護予防」
Sense(センス:工夫) Synergy(シナジー:協働) Smile(スマイル:明るく)

講師: 藤原 佳典

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長

【講演内容】①巣籠もり生活と生活機能低下
②これからの介護予防と多様な通いの場
③活動の再開に向けて~三方よし



②「社会参加で生きがいと健康づくり」

講師: 大下 勝巳

1982年、おやじの会「いたか」を立ち上げ、地域活動を開始。1994年、市内おやじの会のネットワーク「川崎おやし連」を結成。その活動が内閣府から「長寿社会における高齢者の社会参加活動の模範」として、今年社会参加章を受章。



③いきいきリーダー等活動発表交流会

④コロナ時代を乗り越えるカラダづくり

外出を控え、家の中でじっとしているだけでは、体はますます衰えてしまいます。自宅で簡単に行える筋力トレーニングでフレイル(虚弱)状態を予防しましょう。



⑤大抽選会

すてきなプレゼントをご用意しております。

ホワイエ(大ホール入口前)
(13:00~16:30)

カウンセリングコーナー 健康づくり相談をお受けいたします。

大会議室
(12:30~17:00)

①健康度測定コーナー(定員制)

体は人生の履歴書!各種健康測定で、自分の体を知ろう!



○姿勢分析

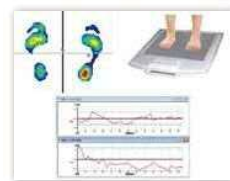
自分では気が付かない現在の姿を最新の測定機で分析。姿勢のゆがみや解消方法をアドバイスします。

○筋肉量測定

全身、各部位ごとの筋肉量、脂肪量などを正確に測定します。

○足圧測定

最新鋭の足圧バランス測定器を使用し、現在の姿勢とバランスをチェックします。
有限会社 エアルファースト



②体験コーナー(定員制)

○「脳すく™」体験

いくつになっても健康で楽しく過ごせるよう、脳トレグッズの体験をしていただくコーナーです。
株式会社カワダ

○アロマハンドマッサージ体験

アロマを生活に取り入れて、質のよい睡眠とリラックスタイムを!
講師:花と植物癒し協会 代表 青木 恵



③各団体の活動発表パネル・コーナー

みんなでつながり、新しい活動に挑戦!
市民活動団体が、活動内容を紹介します。



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作りを目指しています。



新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催いたします。



人数の制限



体温測定*



マスクの着用



距離の確保



会話は控えめに



氏名・住所・電話番号の記入

*37.5度以上の場合はご入場いただけません。

新型コロナウイルス感染症対策のため、来場時に氏名・住所・電話番号を記入していただきます。事前にお電話にてお申込みいただくお催当日スムーズにご入場いただけます。

☎ 044-200-2651

お申込み 1/4(金)~22(金)まで お申込みの際に ①お名前 ②住所 ③電話番号 ④性別 をお申し出ください。

お問い合わせ 川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課 川崎市川崎区宮本町1番地 FAX.044-200-3926

