

第7回

申込不要  
参加費無料

# 健康長寿はつらつまついで いつも笑顔!



どなたでも  
参加OKねい!

©2011 練馬区ねり丸

令和5年5月24日(水) 9時30分~15時30分  
(開場9時)

場所: はつらつセンター大泉  
(練馬区大泉学園町1-34-20)

## 介護予防のための講座

### 【午前の部】

- 練馬区健康いきいき体操
- お口は元気のみなもとです
- フレイル予防に! 運動不足解消に!  
自宅で簡単トレーニング
- 若さを保つ栄養講座



### 【午後の部】

- いつまでも健康でいたい  
でもいざとなったときどうしよう?
- 楽しく学ぼう!  
認知症予防とフリフリグッパ体操
- レクダンス



軽食を販売予定です♪

裏面も見てねい!  
体験コーナーが盛りだくさんねい☆





# 体験コーナー

## 今日からできる認知症予防

- タッチパネルで認知機能チェック
- 毎日の食事でフレイル・認知症予防！
- クイズ、パネル展示



## 血管年齢測定

☆整理券配付

9:05～・12:30～

指先の脈波を測定し、血管年齢の目安を知ろう！

【10:00～11:30】

eスポーツ体験（ボウリング）

☆整理券配布 9:30～

リモコン片手にエアーでポーズ！  
ストライクを狙いましょう！



## 転倒リスク測定

頭と体を同時に使って転倒危険度を測定しよう！



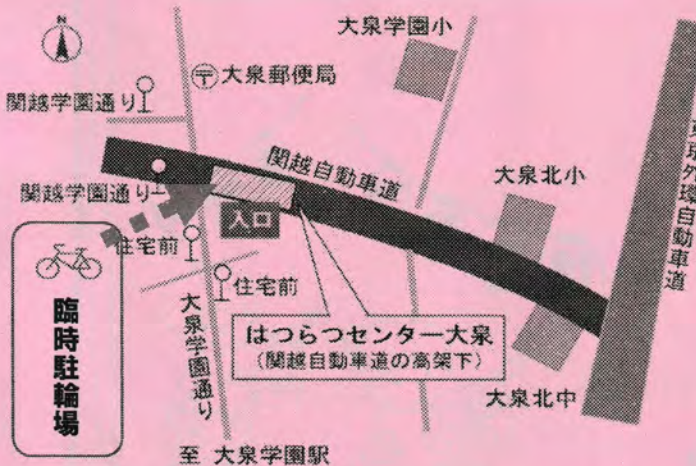
## 歯っぴーライフ

オーラルフレイルについて学ぼう♪  
口腔ケアの紹介、クイズ、個別相談など

【12:30～15:30】

花の水引きストラップづくり

☆整理券配布 12:00～



- 大泉学園駅北口からバス「住宅前」下車 徒歩約5分

行き先 朝霞駅南口、成増駅南口、新座駅南口、  
新座営業所、福祉センター入口、  
都民農園セコニック、新座栄、長久保

- 大泉学園駅南口からバス「住宅前」下車 徒歩約5分

行き先 都民農園セコニック、新座栄、長久保

- みどりバス 保谷ルート（保谷駅北口～練馬光が丘病院）  
「関越学園通り」下車 徒歩約5分

※車でのご来場はできません。

※当日は臨時駐輪場をご用意します。



## お問い合わせ

練馬区立はつらつセンター大泉（9時～17時）

☎ 03-3867-3180

練馬区高齢社会対策課介護予防係（8時30分～17時）

☎ 03-5984-2094

## 健康長寿はつらつまつり実行委員会

介護予防推進員おたっしゅ隊・認知症予防推進員・HCOさくら

練馬区立はつらつセンター大泉 練馬区高齢社会対策課介護予防係

## 事業協力

明治安田生命