

2023

こだいら介護予防まつりin 中央

～健康長寿 今のあなたが元気で居続けるために～

場所：小平市中央公民館 参加費無料

9/28
(木)

1F視聴覚室 12:30～14:00

ハンドケア&ネイルケア体験

指先の手入れからお伝えします
手元からきれいになって明るく
いきいきと過ごしましょう **男性歓迎!**



定員 20名 先着順



1Fギャラリー 14:00～16:00

ルディックウォーク体験

講師：島村 明人氏

ボールを使いウォーキングします 体への負担が少なく、生活習慣病予防、リハビリテーション、介護予防、ダイエット等の効果が期待できます

定員 20名 先着順



中央圏域
地域活動団体
ポスター展示



9/29
(金)

1F視聴覚室 10:00～12:00

AI 歩行測定会&福祉用具展示

5M歩くだけ 動画撮影後AIが解析し
歩行状態と改善点が分かります



定員 20名 先着順



1Fギャラリー 10:00～11:30

体力チェック会

申込不要 直接会場へ

詳細は裏面参照

1F視聴覚室 14:00～15:30

介護予防講演会

「今から始めよう、地域の中でフレイル予防」

詳細は裏面参照

1Fギャラリー 13:00～15:30

ボッチャ体験

プレイ方法やルールが簡単で、
かつ戦略性が高く、脳トレ
にも効果的です

申込不要 直接会場へ



1Fギャラリー

9/28

13:00～16:00

9/29

10:00～16:00

健康・介護・
お困りごと等
よろず相談

申込不要

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

協力：介護予防まつりin中央準備会