

令和6年度

介護予防展

～今からでも早くない！遅くない！見つけよう自分にあったヘルスケア～

「介護はまだイメージができない…」「今からできる介護予防ってどんなもの？」
スタンプラリーで自分に合った介護予防を見つけてみませんか？

日時 令和7年2月28日(金)

午前10時から午後4時まで

参加無料！

場所 文京シビックセンター

1階 展示室1・2 / 地下2階 区民ひろば

スタンプラリー開催

3つの部屋を回って景品をゲットしよう！（景品はなくなり次第終了）



スタンプラリー



展示コーナー

健康でいるためのヒントがたくさん！基礎知識から便利グッズまで、この機会に知ってみませんか？



相談コーナー

「スマートフォンの使い方がよく分からない」「体が動かさなくなってきた」
日頃の悩みを相談してみませんか？



体験コーナー

血管年齢の測定や、歩行姿勢をAIが判定する身体機能測定、気軽に始められる体操など



【問合せ】 文京区高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209