

スタンプラリー
実施します！

3つの会場を回って景品をゲットしよう！（先着順）

※スタンプラリーの景品交換は地下2階・区民ひろばの受付で行っています。

STAMP

1階 展示室1

シルバー人材センター・スマホ相談会

- ・シルバー人材センターの紹介
- ・スマホ操作の相談会

歩行による身体機能分析

- ・AIによる歩行姿勢の解析
- ・解析結果に合わせた運動法の紹介

高齢者あんしん相談センター

- ・「高齢者あんしん相談センター」の紹介
- ・介護保険などの相談

東京科学大学病院リハビリ相談

- ・介護予防のご相談、福祉用具や自助具体験
- ・リハビリ動画の視聴

認知症

- ・認知症に関する展示
- ・自分でできる認知症の気づきチェックリストや冊子配布

転倒骨折予防

- ・「転倒骨折予防教室」の紹介
- ・転倒骨折予防体操の体験

1階 展示室2

血管年齢測定

- ・機械での血管年齢の測定
- ・保健師・看護師による相談コーナー

栄養改善

- ・食事と栄養に関する資料や商品サンプル展示
- ・体重測定

尿失禁予防

- ・尿もれのメカニズムや予防法の紹介
- ・尿パッドの吸水量の展示

口腔機能向上

- ・お口の健康を保つ方法やグッズの紹介
- ・歯科衛生士によるお口の筋力測定

文の京介護予防体操

- ・区内15か所の地域会場の紹介
- ・体操のCD・DVDの配布



イベントテーブル

地下2階 区民ひろば

ストップ! ザ・フレイル文京

- ・フレイル予防の展示
- ・握力測定

社会福祉協議会

- ・「かよい〜の」の紹介
- ・「ぶんぶく屋上養蜂部」の紹介

各種イベント（入替制）

開催時間は右のタイムスケジュールをご覧ください！

10:05-10:30	文の京介護予防体操 + ストレッチ
10:35-10:55	フレイルチェック
11:00-11:25	転倒骨折予防教室
11:30-11:50	フレイルチェック
12:00-12:50	お口の健康教室
13:20-15:45	ボッチャ体験（時間中、随時開催） パワーアップマシン教室体験（各25分）

【開始時間】

第1回	13:20 ~
第2回	13:50 ~
第3回	14:20 ~
第4回	14:50 ~
第5回	15:20 ~