

頭と体を動かそう！ 健康長寿 はつらつまつり

参加費無料
申込不要

開催日：令和4年11月19日(土)
13時～16時20分（開場12時30分）

場 所： 関区民センター 2階 多目的ホール
（関町北1-7-2） 3階 はつらつセンター関



©2011 練馬区ねり丸

介護予防のための講座

- 13:00 プロが伝える！
～13:35 若さを保つ栄養・口腔講座
- 14:00 音楽で脳を活性化
～14:30
- 14:40 練馬区健康いきいき体操
～15:00
- 15:05 フレイル予防に！運動不足解消に！
～15:35 自宅で簡単トレーニング
- 15:45 “楽しく学ぼう” 認知症予防と
～16:20 フリフリグッパ体操



講座は ZOOM でライブ配信！

★Zoomの操作ができる方で練馬区在住の60歳以上の方やご家族が対象
★通信料は、自己負担です。

ライブ配信申込専用アドレス
hcseki1@gmail.com

件名：はつらつまつり講座受講希望
本文に①氏名②電話番号③メールアドレス
を入力し、11月17日(木)までに
はつらつセンター関へ送信してください。



コーナーも充実♪

認知症予防コーナー

- 認知機能チェック
- 健康をまもる栄養
- クイズ



eスポーツ体験

操作は簡単☆
ゲーム機を使って
ボウリングを
楽しみましょう♪



いつまでも現役で！ やりがい・いきがい情報コーナー

担当者から直接話を聞いて、
情報収集しませんか？

- シルバー人材センター
- サークル団体
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
- 関町地域包括支援センター

水引ストラップづくりや
転倒リスク測定なども実施

一時的に来場者が増えた場合は、入場を
制限させていただく場合があります。