

入場無料

フレイル予防で介護は無縁

来場歓迎

健康長寿はつらつま祭り

令和6年7月14日(日)

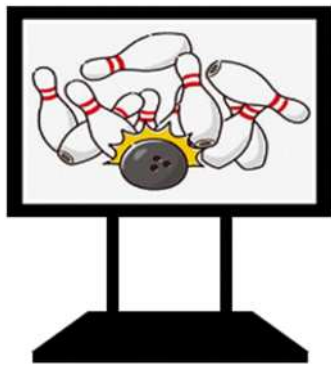
好奇心をいつまでも!

会場:はつらつセンター豊玉 9時30分~15時(開場9時)

運動・認知症予防・睡眠・口腔・栄養など「要介護」防止に役立つ様々な講座やコーナーが充実! (1講座30分程度)

eスポーツ・コースター作成・練馬産野菜マルシェなど

楽しいイベント参加も歓迎!

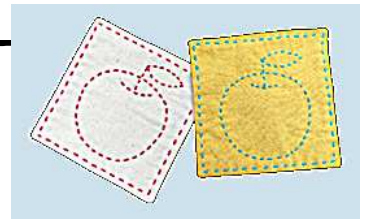


eスポーツでボウリング

皆さーん!
待ってるねり



©2011
練馬区ねり丸



刺し子のコースター作り

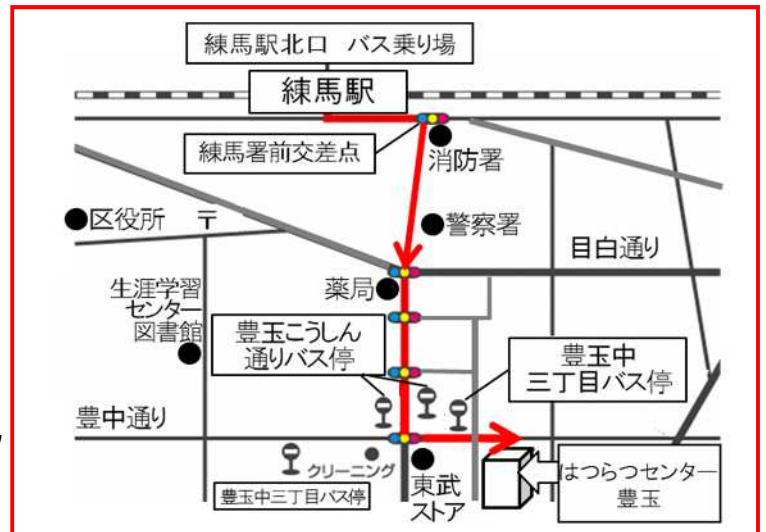


デュアルタスク
トレーニング体操



楽しく盆踊り(魂舞会)

練馬産とれたて野菜
& 軽食販売



【問合せ先】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係

03-5984-2094

FAX03-5984-1214

申込先ではありません

【事業協力】 明治安田生命

フレイルとは:主に加齢を起因とする身体機能の衰えて日常の行動に支障をきたす状態

熱中症予防のため、各自飲み物をお持ちの上、こまめな水分補給をお願いいたします。

特別警戒アラート発表時は、事業を中止します。あらかじめご了承ください。