

# 介護予防フェスタ

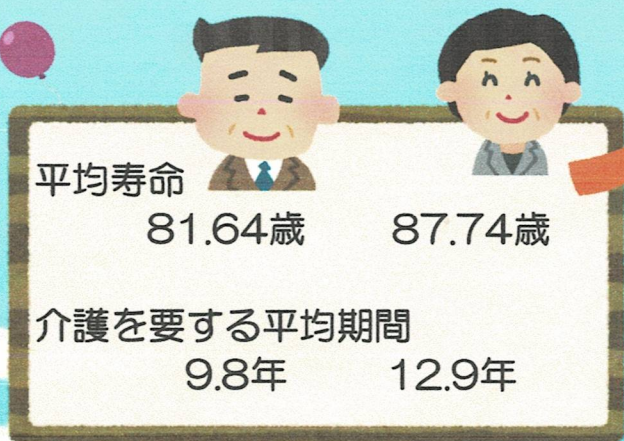
～地域が元気！地域がつながる！～

開催日時 令和4年9月22日（木）  
13時～16時

参加無料  
申込不要

会場

入退場自由・最終入場15時半  
荻野公民館 体育室



70代から介護！？

思ったより介護を受ける日は早く来るかもしれません!!  
少しでも、長く今の暮らしを続ける事が出来るように、『介護予防』を体験してみませんか。

## スタンプラリー開催！

フレイルチェック  
自分の身体を知ろう！

口腔

いつまでも口から食べよう！

来場特典が貰えるかも！？

ヨガニサイズ

インストラクターの先生と  
頭と体を鍛えよう！

時間 113:30～14:15  
214:30～15:15

折り紙

指先を使って認知症予防！

栄養

栄養は摂れているかな！  
食事の量を見よう！

居場所  
荻野で交流する場所は  
どこにあるんだろう？

脳トレ  
クイズで脳を活性！

【主催・お問い合わせ先】荻野地域包括支援センター

厚木市鳶尾2丁目25-10 ☎046-241-5780