

介護予防フェスタ

～地域が元気！地域がつながる！～

日時 令和5年10月12日（木）

13時～16時

入退場自由・最終入場15時半

会場 荻野公民館 体育室

参加無料
申込不要

平均寿命	81.47歳	87.57歳
健康寿命	72.68歳	75.38歳
介護を要する平均期間	8.8年	12.2年

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。

色々な体験に参加ができます！

フレイルチェック

自分の身体を知ろう！
血管年齢は？骨の強さは？

折り紙

指先を使って認知症予防！

脳トレ

クイズで脳を活性！

コグニサイズ

インストラクターの先生と
頭と体を鍛えよう！
時間 1 13:30～14:15
2 14:30～15:15

栄養

食べる楽しみ！
しっかり栄養摂れている？

来場特典が
貰えるかも！？

口腔

いつまでも
口から食べよう！

居場所

荻野で交流する場所は
どこにあるんだろう？

【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