

介護予防フェスタ

～地域が元気！地域がつながる！～

日時 令和6年10月10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	81.41歳	87.45歳
健康寿命	72.68歳	75.38歳
介護を要する平均期間	7.7年	12.1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。

決定！ **かながわオレンジ大使**
～認知症本人大使～
コンサート ♪ 14:30開演！！

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？

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 14:00～14:20
② 15:10～15:30

来場特典が
貰えるかも！？

口腔

いつまでも
口から食べよう！

折り紙

指先を使って認知症予防！

栄養

食べる楽しみ！
しっかり栄養摂れている？

社会参加

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