



介護予防強化月間

長いきいき★フェスタ



長いきいき★フェスタに参加し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように自分流の取り組みを見つけてみませんか？
一緒に健康長寿を目指しましょう！！

日時

11月29日（火）
午前11時～午後3時
開場10時45分～
（最終受付午後3時）

会場

府中市
市民活動センター
プラッツ

府中市宮町1-100 ル・シーニュ5・6階
京王線「府中駅」南口から徒歩1分

オープニングセレモニー

11時より
開会のあいさつ
元気一番!!ふちゅう体操
（バルトホールにて実施）



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばビー

◎介護予防に関心、興味のある方ならどなたでも、ご参加いただけます。

※感染症対策を守ってのご参加にご協力をお願いします。





※水分補給用のお飲み物を持参の上、動きやすい服装でお越しください。

イベントに関する問合せ・申込みはいきいきプラザへ





☎042-330-2010 （午前9時～午後6時）

長いいきいき★フェスタ スケジュール

5階 ホワイエ 11:15~15:00

- ◆「ゴム銃」の制作 ※10:45~受付にて整理券配布
11:15~12:15 (先着10名) 
- ◆「タオルうさちゃん」の制作
13:00~14:30 (先着12名) 
※12:30~受付にて整理券配布
- ◆自主グループ活動紹介
- ◆スマホアプリ「みんチャレ」 
- ◆元気一番!!ひろめ隊活動紹介 
- ◆在宅療養紹介動画

5階 バルトホール 11:15~15:00

- ◆歩行測定 (定員110名)
※10:45~ブースにて整理券配布
- ◆ベジチェック 
野菜摂取の充足度測定
※10:45~ブースにて整理券配布
- ◆体力測定コーナー
・骨健康度測定
・立ち上がりテスト
・握力 ・血管年齢 
- ◆チャレンジコーナー 
実際のボールに触れてみよう!
FC東京(キックターゲット)
東芝ブレイブルーパス東京(パスターゲット)
*選手の等身大パネルもあるよ!
- ◆地域包括支援センター相談コーナー
介護予防相談!お気軽に声をおかけください
- ◆ステージ(放映) 
 - ・元気一番!!ふちゅう体操放映
 - ・自主グループ紹介動画放映
 - ・地域包括支援センター紹介動画放映

6階 会議室

時間/会場	会議室1 AB	第2会議室	第3会議室
11:15~12:00	昔のラジオ体操とエアロビクス	筋力トレーニングとストレッチ	シニアボランティア絵本の会
12:30~13:15	体と脳の健康体操	楽しい絵本の会	プラッツ職員による 府中市防災メール配信 サービス・ 防災メールの登録方法講座 13:00~14:30
14:00~14:45	気功とちょっぴり太極拳のすすめ	骨に刺激を与える体操と ストレッチ	

※上記は事前申込みいただいた方が優先となります。
※空きがある場合のみ当日受講可能です。

絵本の読み聞かせ講座は
親子での参加可

<会場案内図>

