

長くいきいき元気であるために、知ろう！やろう！続けよう！フレイル予防！

長いいきいき★フェスタ

みんなで行こう
健康第一！

いつまでも
元気であるために

府中市制施行70周年記念



11/19 (火)

参加無料
10:00~19:00

自分や家族、友人・知人のために長く元気であるためのコツを学ぼう！
裏面のスケジュールを見て、講座に申し込もう！

事前申込み方法

インターネット : 裏面の二次元コードを読み取りGoogleフォームより
※申込み完了メールは送信されませんので、予めご了承ください。
持ち物や受付開始時間については、Googleフォーム送信後の
画面に表示されます。スクリーンショット等をして保存してください。

電話 : 042-330-2010(9時~18時)へ

来館 : いきいきプラザ(府中市分梅町1-31)4階事務所へ

会場

市民活動センター プラッツ

住所: 府中市宮町1-100 ル・シーニュ5階・6階

問合せ
申込み

いきいきプラザ(介護予防推進センター)

TEL: 042-330-2010 (9時~18時)

FAX: 042-330-2016

住所: 府中市分梅町1-31



長いいきき★フェスタ スケジュール

⚠️ 事前申し込みが必要！ 申し込み方法は表面をご確認ください。

5階 バルト ホール ①② 10/16 9:00~ ③④ 11/1 9:00~ 申込 開始	①FC東京栄養士による元気でのための栄養セミナー 定員:250名 府中市民対象	10:30~11:30	中年期~高齢期に役立つ正しい栄養の取り方について学ぼう！	
	②もぐもぐクリニックによる講座「むせと誤えんを克服する！」 定員:250名 府中市民対象	13:00~14:30	「最近、むせやすくなった…」と感じる方必見！むせと誤えんについて学ぼう！	
	③読売ジャイアンツ女子チームと一緒に♪楽しく体を動かそう！ 定員:40名 府中市民対象	16:00~17:30	選手と一緒に交流しながら、体を動かそう！チーム対抗戦で盛り上がりよう！	
	④東芝プレイブルーパス東京による講座「本物のラグビーボールに触れてみよう！」 定員:40名 府中市民対象	18:00~19:00	東芝プレイブルーパス東京の選手が実際に行っているコンディショニングを体験しよう！	
6階 第1A 会議室 お口の 健康 ブース	↓下記講座 事前申し込み不要！どなたでも気軽にご参加いただけます。 ★…当日先着順で受付する講座			
パ・タ・カテスト	11:00~18:00	舌口唇運動機能を計測します。		
噛む力の測定	11:00~ <small>無くなり次第終了</small>	咀嚼力判定ガムを使って、噛む力を確認します。		
6階 第1B 会議室 社会 参加 ブース	楽しく脳を活性化 ★各回先着25名 <small>各回15分前より会場にて受付を開始します。</small>	①11:00~11:30 ②16:00~16:30 ③17:00~17:30	スクエアステップを使用して、参加者全員で楽しみながら脳を活性化させましょう！	
顔の印象はまゆ毛で決まる！ ★各回先着10名 <small>各回15分前より会場にて受付を開始します。</small>	①13:00~13:30 ②13:30~14:00 ③14:00~14:30 ④14:30~15:00	まゆ毛の簡単お手入れ講座。男女問わず、気軽にご参加ください♪ ※化粧品道具不要		
6階 第2 会議室 運動 ブース	体リフレッシュ体操 ★各回先着50名 <small>各回15分前より会場にて受付を開始します。</small>	①11:15~11:45 ②14:00~14:30 ③16:00~16:30	元気一番!!ふちゅう体操と軽運動と一緒に体をほぐしましょう！	
心おどる♪体あがる♪体操 ★各回先着50名 <small>各回15分前より会場にて受付を開始します。</small>	①13:00~13:30 ②15:00~15:30 ③17:00~17:30	音楽に合わせて楽しく体操をしましょう！		
6階 第3 会議室 栄養 ブース	健康度測定 <small>※混雑が予想されます。 混雑状況により、お待ちいただく場合がございます。</small>	11:00~18:00 (最終受付17:45)	血管年齢測定、骨健康度測定 ベジチェック(野菜の充足度チェック) 協力:明治安田 自分の健康度を知るチャンス♪	
6階 料理室	栄養たっぷり シリアルバー& きな粉入り豆乳ミルク	①11:00~12:00 ②14:00~15:00 ③16:00~ <small>無くなり次第終了 各回100食</small>	自主グループ「ニコニコキッチン」 「メンズごはん組」による試食会！	