10年後も元気に過ごしたい！

11/18（日）

今からできること探しませんか。

【介護予防体験会】

プログラム

ステージ

10：00～11：00
講演
「10年先の自分の健康を考える」
日本女子体育大学健康スポーツ学専攻
夏井　裕明　教授(医師)
日本女子体育大学健康スポーツ学専攻主催高齢者向け生涯学習事業

11:15～12:15
体操と指圧

12:30～13:30
座・タップ

13:45～14:15
手話ダンス

14:30～15:00
フラダンス

会場A

10：00～11:30
輪投げ

13:00～15:00
筋力測定会

※介護予防相談会
①11:00～11:15
②13:30～13:45

会場B

10;30～
吹き矢
＊参加費100円

13:00～15:00
ボッチャ

※申込不要
直接会場へ
お越しください。

会場　元気創造プラザ3階会議室
（三鷹市新川６－３７－１）

問い合わせ

みたかボランティアセンター
TEL　０４２２－７６－１２７１
mail　chiiki@mitakashakyo.or.jp