

# 介護予防フェスタ

♡ 入場無料 ♡ 申込不要 in たまむら

～人生100年時代!自分でつくる健康生活～



# 11/6 金

受付時間

13時～15時

※飲みもの持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

場所

玉村町文化センター  
小ホール・視聴覚室・研修室

## 健康サポート コーナー (視聴覚室)



- 薬剤師のお薬相談  
※相談したい方はお薬手帳を持参してください。
- 管理栄養士による栄養相談  
※試食もあります。
- 脳トレ・ストレッチ指導
- 福祉用具体験  
外出をあきらめない福祉用具等の紹介

★ マーク3か所すべてまわった方に  
「毎日健康づくり!  
日めくり体操」をプレゼント!



※なくなり次第終了となります。

## 運動コーナー (研修室)

- 運動 ★  
リハビリ専門職による  
筋トレ体験
- 通いの場の紹介  
居場所、筋トレ、  
認知症カフェを紹介



## 測定コーナー (小ホール)



- 測定  
血管年齢 ★・ベジタブルチェック・  
骨健康度などの測定  
A I姿勢分析・筋肉量測定  
※筋肉測定は素足で測定します。
- 健康ミニ講話 ★  
薬剤師とリハビリ専門職に  
よるミニ講話

協力企業：伊勢崎地域リハビリテーション広域支援センター、有限会社ウェルサポート・オギ、日本調剤株式会社  
明治安田生命保険相互会社、株式会社ユニスマイル

協力：玉村町健康サポーター、食生活改善推進員

共催：玉村町地域包括支援センターつのだ、玉村町地域包括支援センターにしきの園

主催 玉村町地域包括支援センターやくば TEL:0270-64-7721