

参加無料

一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔Q!

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らすために、
さまざまな催しや体験を通して介護予防についての知識を深めます。

10/30
【金】

笑顔で元気チャージ！ 介護予防フェス in AKASAKA



時間

11:00～15:00
(10:45受付開始)

対象

おおむね50歳以上の区民

持ち物

運動靴タイプの室内履き

会場

健康増進センターヘルシーナ体育館（第1トレーニングルーム）
赤坂4-18-13 赤坂コミュニティふらざ6F

内容

気軽に栄養相談・バッグー体験・ボディブレード体験・脳トレ体験
eスポーツ×ボクシングの体験・測定コーナー・出張相談コーナー



催し体験後、アンケート回答でみなトクPAY300ポイント(先着50人)もしくは災害時お役立ちグッズ(先着100人)プレゼント！

11/6
【金】

10:00～10:15 オープニングセレモニー

会場：みなとパーク芝浦1F リーブラホール

10:15～11:15 (9:45受付開始)

会場：みなとパーク芝浦1F リーブラホール

中村繁之さんと実践する笑顔の“^{けんこう}健口”生活

いつまでも美味しく食べ、楽しくおしゃべりするための「お口の健康」を学ぶ講座です。中村さんの実体験トークや、プロ直伝の簡単な発声運動、最後は一緒に合唱と、盛りだくさんな内容でお届けします。お腹の底から声を出して、ココロもカラダも笑顔で健口(けんこう)になりましょう！

講師

中村繁之(俳優・歌手)

対象

60歳以上の区民

定員

200人(申込順)

申込方法

10/6(火)14:00～11/4(水)17:00の期間中にみなとコールへ
お電話にてお申込みください。

(TEL)03-5472-3710 受付時間 9:00～17:00



11:00～16:00

会場：介護予防総合センターラクっちゃ、男女平等参画センターリーブラ学習室

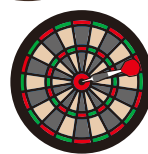


測定(血管年齢測定、骨健康度測定など)・健康相談

体験(モルック、ダーツ、eスポーツなど)・展示・ものづくり

スマイルマルシェ・スマイルカフェ(白玉ぜんざい)・盆踊り大会

他にも、ものづくりコーナーやステージ発表など、楽しいイベントが盛りだくさん！
みなさまお誘いあわせの上、ご来場ください！



スタンプラリー・アンケートに回答いただくと、
みなトクPAY300ポイントがもらえます。

10/30(金)：

先着50人

11/6(金)：

先着100人

(スタンプラリーは11/6のみ)