

2025 年度町田市介護予防月間

みんなで楽しくムリなく元気に!!

つる川

健康まつい

介護予防講座



1F

輪投げ



2F
ホール

ユニカール



2F

モルック

健康測定



2F
ホール

スマホ相談



2F ホール

折り紙・ペン立



2F ホール

健康づくり



2F ホール

麻雀・碁・将棋



2F

1階カフェコーナーでドリンクが無料でいただけます

日時: 2025年**10月31**日(金) 10:00~15:00

場所: **鶴川市民センター**

入場無料

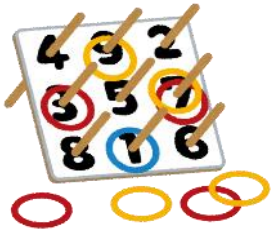
主催: つる川サポーター元気Up実行委員会
(町田市鶴川圏域介護予防サポーター)

鶴川第1高齢者支援センター／鶴川第2高齢者支援センター

協賛: 株式会社ヤマシタ

みんな一緒に楽しく笑顔で!!

輪投げ 10:00~12:00



やり方はとっても簡単。まず輪を持ち、片手で点数が書いてある台に向かって投げます。ポールに入ったら、下に書いてある数字が得点になります。その合計が多いほうが勝ちです。

ユニカール 10:00~12:00 13:00~15:00



1チーム3人、2チーム6人の試合です。交互にストーンを投げ、相手のストーンを弾き飛ばしたり味方を援護して、センターサークルに近いストーンの数を競います。

★いま高齢者に人気のモルックも楽しめます。

健康測定



歩行診断をおすすめします。正しい歩行が腰痛や膝痛の予防につながります。次の3つの測定も貴重です。

- 肌水分 ●握力
- 棒反応

健康づくりコーナー



健康づくりに効果的な情報を展示しています。映像によるグループ活動の紹介や高齢者の相談窓口としてお役に立つ高齢者支援センターの概要など介護予防のヒントになる貴重な情報がいっぱいです。

スマホ使い方相談



メールやラインの初歩的な操作から、写真の撮り方や行きたいお店の探し方で、親切丁寧に1対1で学べます。

折り紙・ペン立



かんたんな作品から手の込んだ折り紙まで、またペン立でも自由にお作りになれます。初歩から懇切丁寧に教えてもらえます。

麻雀・囲碁・将棋



久しぶりに麻雀卓を囲んでロンと叫びたいですね。役満ができるかも! 囲碁や将棋もお楽しみいただけます。

カフェコーナー



みんなと一緒にちょっと一休み。受付時に無料喫茶券を受取れます。



介護予防講座

(要予約/先着 ①15名様 ②15名様)

①午前の部: 動きやすい身体作り～

椅子に座って簡単体操(柴田 健康運動指導士)

10:30~12:00

②午後の部: 楽しく食べて健康に(村上 管理栄養士)

13:30~15:00

★予約先

① 042-737-7292 鶴川第2高齢者支援センター

② 042-736-6927 鶴川第1高齢者支援センター

①② とも電話受付開始 9月1日(月) 12:00～

アンケートを提出された方に手作り作品をプレゼント

昼食時、1階でパンの出張販売があります

主催: つる川サポーター元気Up実行委員会

【町田市鶴川圏域介護予防サポーター】

●お問合せ先: 鶴川第1高齢者支援センター ☎042-736-6927

鶴川第2高齢者支援センター ☎042-737-7292

協賛: 株式会社ヤマシタ