

令和 7 年 10 月  
31 日(金)

# 【報告】介護予防月間 つる川健康まつり

場所 鶴川市民センター第 1 会議室

町田市では毎年 10 月を介護予防月間と定め、市内各地でフレイル予防につながる様々なイベントを開催しています。鶴川では 10 月 31 日(金) みんなで一緒に楽しく笑顔で！！をスローガンに「つる川健康まつり」を開催しました。

この日のために、介護予防サポーターの皆さんは月 1 回の会議で企画を練り、準備を進めてきました。様々なアイデアを盛り込んだプログラムは多種多彩！ポッチャやユニカールといった運動が体験できるブースや健康測定のコーナー、折り紙や囲碁将棋などのスペースをが設けられ、126 名の方にご参加いただきました。

支援センターも栄養講座を同時開催し、13 名の方にご参加いただきました。参加者アンケートには「介護予防の大切さがわかった。楽しかった！勉強になった！」などのお声を頂戴しました。



栄養講座ではグループ  
ワークをおこないました