どなたでも気楽に楽しめる
県内でも稀にみる
介護予防イベント!

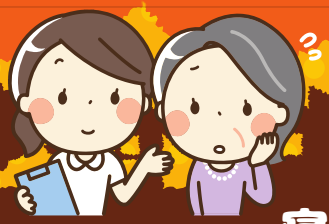
僕もイベントにくるよ～♪

# 第11回 介護予防フェスタ 2018

## 介護予防体験
ADL体操
百歳体操
車いす など

## 機能測定・健康チェック
あたまの元気度
骨密度
握力
血圧 など

## 相談コーナー
健康・介護
栄養・薬剤
歯科・リハビリ
認知症 など



## その他
パネル
展示 など

世界遺産「田島弥平旧宅」
PRキャラクター
くわまる

寝たきりにならないために 今、できること♫

フレイル～「きょういく」、「きょうよう」、「ちょきん」ありますか?～

**日時** 平成30年11月18日(日)
午前10時～午後3時

**場所** 伊勢崎市役所（伊勢崎市今泉町二丁目410）
東館1階 市民ホール
東館5階 第1・2・3・4会議室

スタンプラリー開催
景品付き

入場無料
当日直接会場にお越しください

主催 一般社団法人伊勢崎佐波医師会
伊勢崎市

問い合せ 一般社団法人伊勢崎佐波医師会
TEL.0270－25－5316
伊勢崎市地域包括支援センター
TEL.0270－27－2745

# フレイル ～「きょういく」、「きょうよう」、「ちょきん」ありますか?～

**「きょういく」**
今日、行くところがありますか?

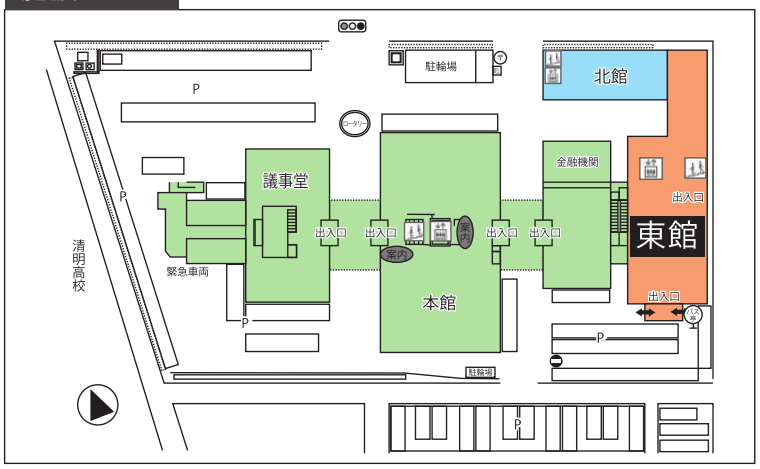
**「きょうよう」**
今日、用事がありますか?

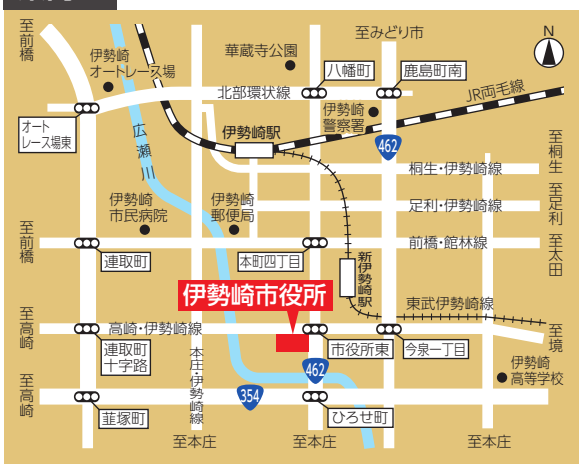
**「ちょきん」**
筋肉を貯めてますか?
(筋力がある)

## 出展団体および出展内容

| 階 | 出展内容 | 出展団体 |
|---|---|---|
| 1階 | オーラルフレイル　～口から考える介護予防～ | 伊勢崎歯科医師会 |
| | | 群馬県歯科衛生士会 |
| | 防ごう低栄養！　～美味しく食べて健康づくり～ | 伊勢崎栄養士会 |
| | 足腰きたえてのばそう！健康寿命 | 群馬県理学療法士協会 |
| | | 群馬県作業療法士会 |
| | | 群馬県言語聴覚士会 |
| | 特別養護老人ホームでの生活を紹介 | 群馬県老人福祉施設協議会 |
| | 薬剤師の健康チェック、お薬相談 | 伊勢崎市薬剤師会 |
| 5階 | 元気一杯！明るく・楽しくADL体操<br>【1回目】午前10時15分～11時　【2回目】午後1時～1時45分 | ADL介護予防ボランティアの会 |
| | 転ばぬ先の百歳体操<br>【1回目】午前11時15分～正午　【2回目】午後2時～2時45分 | 伊勢崎佐波柔道整復師会 |
| | 知っていますか？あなたの街のケアマネジャー | 伊勢崎佐波ケアマネジャーの会 |
| | フレイルを知って認知症を予防しよう | 群馬県認知症疾患医療センター |
| | 小物づくり～楽しく手を動かし、脳を活性化しよう！～ | 伊勢崎市介護予防推進協議会 |
| | 自分の骨密度知っていますか？測定してみよう！ | 群馬県看護協会伊勢崎地区支部 |
| | お年寄りになった自分を体験しよう! | 伊勢崎市社会福祉協議会 |
| | こころも身体もすこやかに | 伊勢崎保健福祉事務所 |
| | 老人保健施設の理念と役割の説明 | 群馬県老人保健施設協会 |
| | あなたの身近な高齢者相談センター | 伊勢崎市・玉村町地域包括支援センター |

### 施設配置図




### 案内図