

足ほぐしと
スイスイウォーキング講座
3F ホール
事前予約

認知症予防講座
笑いヨガ
2F 大広間
事前予約

焼き菓子
苗・小物販売
1F ロビー

健康測定・お薬相談
3F ホール・・・自由参加

脳年齢・血管年齢測定
脳活動測定

事前予約

e スポーツ体験会
サンコロビンゴ・たいこのゲーム
レーシングゲーム
1F 教養室・・・自由参加

歌声ひろば
1F 小ホール
・・・自由参加

令和7年 いきいき 健康フェア

10月16日(木)
13:30~15:30

日 時：10月16日(木) 13:30~15:30
対 象：市内在住 60 歳以上の方
事前予約申込み開始日：9/16(火) 9:00~
場 所：多摩老人福祉センター
お問合せ：川崎市多摩老人福祉センター
川崎市多摩区中野島 5-2-30 ☎935-2941

協力 ・川崎市薬剤師会・多摩区薬剤師会
・神奈川工科大学 鈴木研究室
・星 忠成先生(ゆきぼしクリニック院長)
・多摩川あゆ工房
・河北医療財団
・ケビンフット
・カカオ & ココア

詳細は裏面

いきいき健康フェア

健康測定・お薬相談 13:30～15:30 場所:3 階ホール

内容:健康測定

① 骨健康測定 ② 血管年齢・ストレス測定 ③ 足指力測定…自由参加

④ 脳年齢・血管年齢測定 ⑤ 脳活動測定 ..事前予約 先着 10 名

* 当日に整理券を配ります。

お薬相談・・薬剤師に薬について相談ができます。

協力:川崎市薬剤師会・多摩区薬剤師会

④⑤は予約

足ほぐしとスイスイウォーキング講座

事前予約 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15

① ②共 45 分間 先着 20 名

場所:3 階ホール

内容:足部の柔軟性を高めるセルフケアとストレッチや
スイスイウォーキングの練習などを行います。

協力:ケビンフット

予約

e スポーツ体験会 自由参加 13:30～15:00

場所:1 階教養室

内容:・サンコロビンゴ(3つのサイコロを使って、計算しながら、ビンゴで対戦するゲーム)

・たいこのゲーム ・レーシングゲーム

を体験します。認知症予防に期待!

協力:神奈川工科大学 鈴木研究室

認知症予防講座・笑いヨガ 14:00～15:30 事前予約 先着 40 名 場所:2 階大広間

認知症予防について学び、笑いの健康体操をしませんか?

内容:1部 認知症予防講座 講師・天本病院 公認心理師 栗田茂樹先生

2部 笑いヨガ 講師・ASN リハビリテーションセンター センター長 作業療法士 今泉幸子先生

持ち物:水分補給用の飲料 動きやすい服装で



予約

歌声ひろば 自由参加 13:30～15:30

場所:1 階小ホール

内容:昭和の懐かしのメロディを生ピアノとギターと共に

協力:カカオ&ココア

焼き菓子・苗・小物販売 13:00～なくなり次第終了

場所:1 階ロビー

内容:手作りクッキーやパウンドケーキ・苗などを販売します。

協力:多摩川あゆ工房

事前予約は 9/16(火)9:00～窓口または電話で

《裏面》