



健康寿命を延ばそう



福i2



地域に出て「健康情報」に触れて
社会サービスとのつながりを広げていこう！
私たちの「健康寿命」をともに延ばしていきましょう！



日時

2024年11月23日(土) 13:00~16:30

会場

永福和泉地域区民センター 1階~2階
〒168-0063 杉並区和泉3-8-18 電話：03(5300)9412
京王井の頭線永福町駅 徒歩5分

申込み不要
入場無料
直接会場へ！

*ご自由に下記の好きなコーナーにご参加いただけます

講演

13:30~14:30

これって認知症!?
~認知症の予防と対策~



講師 古田伸夫医師
浴風会病院精神科医長
認知症疾患医療センター
センター長

2階会場

体操

15:00~16:00

*大宮前体育館トレーナーによる
カンタン筋トレで内側から元気！

簡単な
ストレッチと
筋力トレーニング

筋力トレーニング
の効果について
のお話

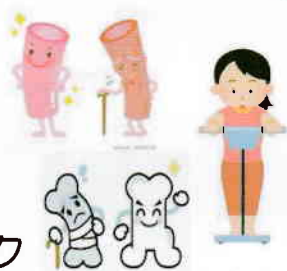
自分のペースでできるので気軽にご参加いただけます。

*動きやすい服装でお越しください。
*水分補給できるものをご持参ください。



*健康測定

- ◆血管年齢測定
- ◆骨健康チェック
- ◆体組成計
- ◆認知機能セルフチェック



*ケア24相談コーナー

杉並区が運営を委託している
高齢者の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。



1階会場 13:00~16:30

*健康相談



13:15~14:45
医師 内山克己氏



15:00~16:30
医師 大蔵勝弥氏

診察室では聞けない
ことを何でも
聞いてちょうだい！

*杉並区社会福祉協議会出張相談会

- 地域とのつながり方
- ボランティアの始め方
- 暮らしの相談 など

お受けします。



後援：杉並区医師会

協力：ケア24(永福・方南・堀ノ内・浜田山) / 杉並区社会福祉協議会 / 大宮前体育館

主催：永福和泉地域区民センター協議会

