

# 健康フォーラム2024

令和6年  
11月23日(土)



健康寿命を延ばそう♥

場所:永福和泉地域区民センター1階2階  
時間:13時~16時30分

2階  
会場

**講演:これって認知症!?**  
~認知症の予防と対策~  
13:30~14:30

**体操:**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  
15:00~16:00



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

申込み不要 入場無料 直接会場へ

ご自由に好きなコーナーにご参加いただけます



1階  
会場

**健康測定** 血管年齢測定  
認知機能セルフチェック  
など  
13:00~16:30

**ケア24相談コーナー**  
13:00~16:30

**健康相談** 診察室では聞けないことを  
何でも聞いちゃおう!  
13:15~16:30

**杉並区社会福祉協議会出張相談会**  
13:00~16:30 地域とのつながり方など



内山クリニック院長  
医師 **内山 克己氏**  
13:15~14:45



おおくらクリニック院長  
医師 **大蔵 勝弥氏**  
15:00~16:30

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

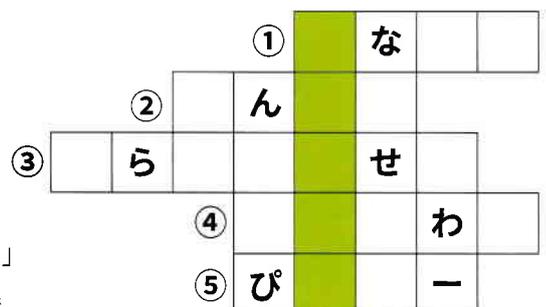
主催:永福和泉地域区民センター協議会



あたま  
**頭**  
の  
たい そう  
体 操

各番号のところに横に答えを入れてください。

- ①クリスマスの夜は、空を駆け回って大忙しです。
- ②鰻重にかけると美味しい香辛料。
- ③この鳥に話すと『ケララ~ケラケラ♪』と笑われます。
- ④「少しですけど、よろしかったら召し上がってください。」
- ⑤フランスとスペインの国境に連なる\_\_\_\_\_山脈



緑色の枠内の文字をつなげて。

答えは10の字のようかん。