

入場無料!

申込不要!

先着500名に  
記念品あり!

介護予防で  
つながる!ひろがる!

# 大交流会

いつまでもイキイキと暮らしていくために、介護予防は欠かせません!  
この大交流会では、都内各地で介護予防活動を行うグループが一堂に集まり、  
日頃の活動内容を紹介します。

現在、活動に取り組まれている方も、ちょっと興味のある方も、  
来て、見て、体験すれば、新たな発見があるはず!  
ご来場お待ちしております!

平成30年

12月10日(月)

13:30~17:00 [13:00開場  
入退場自由]

## 小金井さくら体操

13:45~14:00

開催地ご当地介護予防体操を  
来場のみなさんと一緒に!

音楽に合わせて  
楽しく体を動かしてみよう!



## 基調講演

手話通訳あり

生島ヒロシの幸せを呼ぶ健康のヒケツ  
~楽しくつながって介護予防~

14:00~14:50 先着順500名様

生島ヒロシ氏

1950年宮城県気仙沼市生まれ。1976年TBS入社、ラジオ番組を振り出しにアナウンサーとして活躍。1989年独立。その後、ヘルスケアアドバイザー、福祉住居コーディネーター、NPO日本食育インストラクターなどの資格を取得。現在、TBSラジオ『生島ヒロシのおはよう定食・一直線』等の番組出演、講演など多方面で活躍中。



## 地域で活動しているグループの活動発表・展示・体験

見よう!

ステージ  
発表

15:00~16:45

体操、ダンス、朗読  
など

やってみよう!

体験  
ブース

15:00~16:45

詩吟、体操、太極拳  
など

知ろう!

展示  
ブース

13:00~16:45

脳トレ、お化粧品、  
食育、作品展示など

問い合わせ

東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防推進支援センター  
〒173-0024 東京都板橋区大金山井町 25-8  
電話: 03-5926-8236  
FAX: 03-5926-8237

主催

東京都

共催

小金井市

協力

東京エアトラベル・ホテル専門学校  
東京工学院専門学校

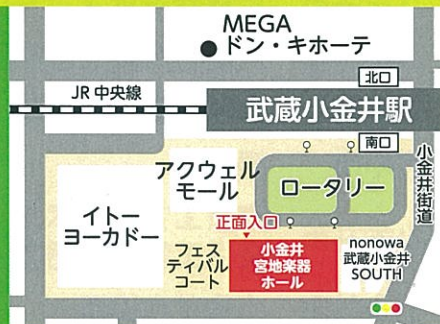
## 場所

小金井 宮地楽器ホール

(JR中央線武蔵小金井駅徒歩1分)

〒184-0004

東京都小金井市本町6-14-45



# 大交流会とは

- 地域で介護予防活動に取り組む住民グループ同士の交流を深めるイベントです！
- 地域の楽しい活動を見て、知って、やってみて、東京の介護予防を盛り上げましょう！



平成29年度の様子

日時: 2017年11月24日(金)  
場所: すみだ産業会館サンライズホール



多くの交流を得て学びがあった。私の区でも今回のような交流会を開けたらいいなと思いました！



楽しかった！皆さん頑張っておられるので、私も元気な80代を過ごすよう頑張ります！



まず自分が元気を続けられるよう体操から参加します！とてもわかり易い説明でした♪

多くのブースを回り、色んな取組を見て聞くことができ良かったです！

## イベント内容詳細

13:30~13:45

### 開会式

開会宣言 小金井さくら体操リーダー  
挨拶 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課長 下川 明美氏

13:45~14:00

### 小金井 さくら体操



14:00~14:50

### 基調講演 先着順500名様

「生島ヒロシの幸せを呼ぶ健康のヒケツ ~楽しくつながって介護予防~」  
生島ヒロシ氏

## ステージ発表(大ホール) 15:00~16:45

- 15:00~ 台東区 さくらフォークダンス
- 15:15~ 国分寺市 なかよしクラブ
- 15:30~ 府中市 クラブK3
- 15:45~ 墨田区 ほがらか
- 16:00~ 東大和市 清原レクダンスの会
- 16:15~ 東大和市 東大和元気ゆうゆう体操・普及推進員チーム
- 16:30~ 府中市 生き生き体操トキクラブ
- 16:45~ 閉会式
- 16:50 開会宣言 多摩市介護予防リーダーのどトレ会 夢睦

## 体験ブース(小ホール) 15:00~16:45

- 15:00~ 東大和市 あすなる会
- 15:13~ 北区 北区介護予防リーダーの会
- 15:26~ 台東区 翔水流朋吟会根岸
- 15:39~ 多摩市 多摩市介護予防リーダーのどトレ会 夢睦
- 15:52~ 府中市 はッピーサロン西府
- 16:05~ 港区 港区みんなといきいき体操 体操マスター
- 16:18~ 北区 NPO法人北区栄養グループ食彩
- 16:31~ 台東区 竜泉演歌体操クラブ

## 展示ブース 13:00~16:45

- 港区 港区自主活動グループ
- 北区 NPO法人北区栄養グループ食彩
- 八王子市 片倉台福祉ネットワーク
- 八王子市 八王子保健生活協同組合(はちせい)
- 三鷹市 脳若トレーニング
- 府中市 緑の会
- 小金井市 東京エアトラベル・ホテル専門学校  
東京工学院専門学校
- 小金井市 小金井市役所

## 1Fフロア展示場所

