

みんなで楽しく♪筋トシ 脳トシ



介護予防

みんなで一緒に体を動かしましょう。
お待ちしております。

フェスティバル

参加費無料



住み慣れた高崎で、いつまでも健康で生き活きと暮らしていくために、
この機会に介護予防について考えてみませんか？

●日時 平成30年11月18日(日)
午後1時～午後4時



●会場 イオンモールセントラルコート
(高崎市棟高町 1400 番地)



群馬県のマスコット
「ぐんまちゃん」
許諾番号 第30-100482号

高崎市内で活躍する「介護予防サポーター」が
体操や脳トシを行います。

ぐんまちゃんとタカポンが会場に遊びに来ます！

子どもたちには風船をプレゼント！



主催：高崎市 協力：高崎市介護予防サポーター

【11月18日(日) 当日スケジュール】

会場:イオンモール高崎 セントラルコート

時間	内容
13:00~	オープニングセレモニー
13:10~13:25	健康八木節 & 長生きサンバ
13:25~13:40	元気タイムのテーマソング「手の平を太陽に」(手話) & 「負けないで」に合わせたかかと落とし体操
13:40~13:55	ひらめき市歌体操
13:55~14:35	たかさき 知っ得! 介護予防
14:35~14:50	おかあさん & NO! 詐欺音頭
14:50~15:05	人間紙芝居による「鬼石体操」
15:05~15:20	365歩のマーチ(リズム体操)
15:20~16:00	みんなでファイナル 「I Love Gunma 上毛かるた」

*当日の進行状況により、多少異なる場合があります。ご了承ください。

◆介護予防サポーターとは？

地域で「介護予防」を広めるための活動をしている人です
(高崎市介護予防サポーター養成研修修了者)



Tシャツが目印



◆活動内容は？



- ・介護予防を地域に伝える活動
- ・高崎市の介護予防事業への協力
- ・地域の交流の場の協力や立ち上げ



介護予防サポーターになって、地域で活動してみたい方は 下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 高崎市役所 長寿社会課 電話 027-321-1319(直通)