

菊の里 健康づくりフェスティバル2017

認知症…あなたは大丈夫！



日時：9月20（水）13時30分～
会場：菊水元町地区センター
多目的ホール
開場：13時



<主催者挨拶>13:30～
<リラックス体操>13:50～
○介護予防センター菊の里
<講話>14:10～
○野村内科医院 野村 孝幸 院長
（白石区北郷2条2丁目2-4）
～認知症について～
お楽しみクイズがあるかも…？



○健康体力測定(15:00～16:00)
身長・体重、体組成
血圧+（血管年齢）
骨密度、握力、脚の指力他

○脳年齢？診断(15:00～16:00)
認知症自己診断テスト
インターネットによる脳年齢診断
タッチパネルによる脳年齢チェック

○マッサージ(15:00～16:00)
北海道鍼灸柔整マッサージ師会白石支部
○法律相談(15:00～16:00)
國安 司法書士
○演歌体操(16:00～16:20)
大高 一郎 さん



あなたの全身反応
は年齢相応ですか？

あなたは、目を閉じて
片足立ちを何秒できます
か？
挑戦しましょう。



ここが光ったら、
マットの上でジャン
プしてください。
あなたの反応時間が
表示されます。

ここに目を閉じて
片足で立ちます。
あなたは何秒立っ
ていられますか？



光ったら、
このマットの
上で
ジャンプ



あなたの脳年齢
は何歳???
タッチパネルの
脳年齢計にチャレ
ンジ!!!



スロットボ
ールと輪投げに
挑戦しよう。
結果がよけれ
ば景品が貰え
ます。



主催：菊の里まちづくりネットワーク協議会
菊の里地区福祉のまち推進センター
菊水元町地区センター

共催：白石区第二地域包括支援センター
介護予防センター菊の里

協力：白石区保健福祉部健康・子ども課

○お問い合わせ先

菊の里地区福祉のまち推進センター TEL871-2448

