

裏面も見てね!

いきいきチャレンジ DAY^{ネー} in 白金台

2018年 3月 14日 (水)
13:30~16:00

講演&実技

『いきいきとした毎日を過ごすために』

「食事から健康生活をはじめよう！」 13:30~
港区 健康推進課 管理栄養士 永田喜子氏

「実践! ロコモ予防 (運動実技)」 14:10~
港区 健康推進課 保健師 小倉亜弥子氏

「聞いてみよう! お口のおはなし」 14:40~
港区 健康推進課 歯科衛生士 吉田佳織氏



スタンプラリー (カードは、地下2階：会場で配布します)

☆地下2階のイベント (講演・展示・体験・測定・相談等、各コーナー) でスタンプシールを貼ります。

☆スタンプがたまり、アンケートに答えると景品と交換します (先着100名様)。

☆カードは、お一人様1枚限り有効です。

場所：白金台いきいきプラザ

地下2階 ホール・ロビー

主催：港区立白金台いきいきプラザ

共催：高輪地区高齢者相談センター

協力：港区みなと保健所健康推進課

問い合わせ：03-3440-4627





自分の健康度を知り、これからもいきいきと暮らしていきましょう！

～栄養のこと、体のこと、お口のこと気になりませんか？～
ご自身の健康度を知り、いきいきとした毎日を過ごすために役立ててみませんか！



展示・体験・測定コーナー



さわって・測って
聞いてみよう！
気軽に体験！

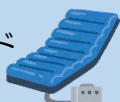
便利グッズ展示

- シルバーカー
- 歩行器
- 手すり
- 車いす
- くつ
- 杖



福祉用具体験

- まなび体
(片麻痺体験)
- 電動シルバーカー
(段差体験)
- 電動ベッド
- 電動車いす



測定・チェック

- 脳年齢
- 血管年齢
- 座圧
- 飲み込む力(嚥下)
- 聴力
- 血圧
- 握力



介護食の試食

意外！と、
美味しい介護食
を味わってみま
しょう。
湯せんをして
温めるだけで、
簡単に食べられ
ます。



総合相談コーナー

- 生活の中での困り事はありませんか？
- 最近の体調について、心配事、健康診断の結果等について。
- 介護保険申請代行、介護保険サービス・港区の福祉サービス等を分かりやすくご説明いたします。
- 「基本チェックリスト」を試してみませんか？！

お気軽に
ご相談ください

