

来て・見て・感じて 家族で体験してみよう

高齢・障がい福祉フェア

クイズ・スタンプラリーも
やってるよ♪

日時：令和6年10月19日（土）

時間：10時～15時

場所：ひと・まちテラス 1階



～地域包括・在宅介護支援センターや障がい者就労継続支援事業所の活動について知ろう～

ミニあったカフェと 毛糸玉づくりを体験しよう



多肉植物で毛糸玉を作りながら、認知症について
気軽にお話ししませんか（各回10名程度）
※お茶の提供はありません

1回目 10時～
2回目 11時～
3回目 13時～



毛糸玉

頭・体を動かそう

- ◆コグニサイズ（認知症予防の体操）
認知症予防体操をして、
頭も体もすっきり！
- ◆けんぱちくん体操
健康づくりのために
ぜひ一緒に体操しましょう！
普段の服装で気軽に参加できます♪



ハンドマッサージでリラックス



坂下高校生徒さんによる
ハンドマッサージ♪
※午前中のみ
（10時～12時）



測定してみよう

～フレイル・脳年齢など健康チェック～

- ◆簡単な機器であなたの脳年齢や俊敏性を測定できます。
- ◆握力、歩行速度を測定しフレイルのリスクをチェックします。
- ◆加齢により車の運転が不安な方の相談もできます。（午前中のみ）



手話を体験しよう

はじめてでも大丈夫！
手話でお話し体験してみましよう。

1回目 11時30分～
2回目 13時30分～

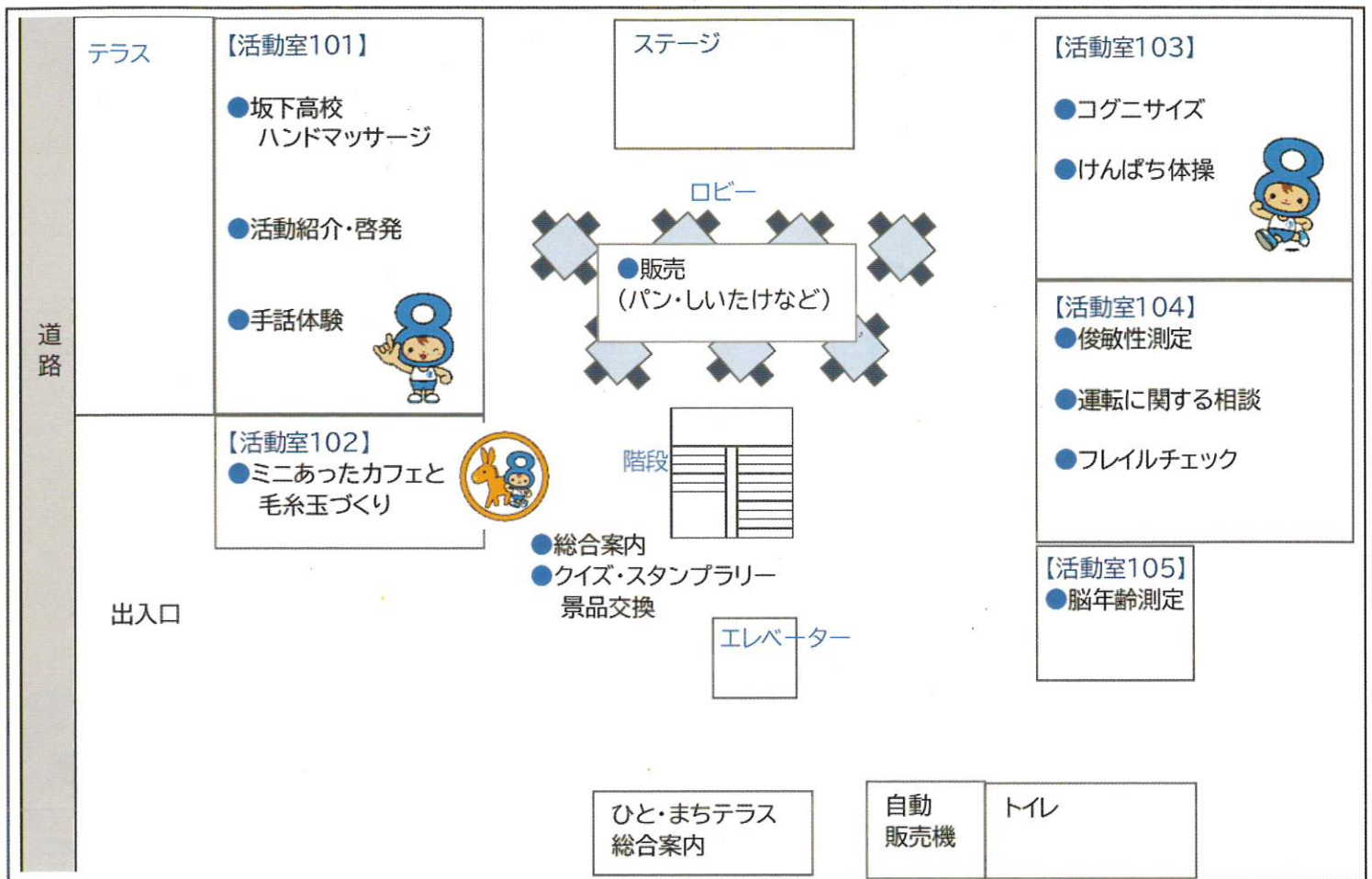


障がい者就労継続支援事業所を知ろう

市内にある事業所の紹介と事業所で作っている
パンやしいたけなどの販売があります。



【 ひと・まちテラス1階 案内図 】



【 会場・駐車場 位置図 】

