

第4回介護予防フェスタ

～地域が元気！地域がつながる！～

日時：令和7年10月9日（木）

13時～16時

会場：荻野公民館 体育室

少しでも長く
今の暮らしを続ける
事が出来るように、
「介護予防」を体験して
みませんか？

フレイルチェック

自分の身体を知ろう！
血管年齢は？骨の強さは？

折り紙

指先を使って認知症予防！

脳トレ

クイズで脳を活性！

コグニサイズ

インストラクターの先生と
頭と体を鍛えよう！

時間 ①14:00～14:30
②15:00～15:30

栄養

食べる楽しみ！
しっかり栄養摂れている？

口腔

いつまでも
口から食べよう！

【主催・申込み先】荻野地域包括支援センター

厚木市鳶尾2丁目25-10 ☎046-241-5780

月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15

参加費無料
定員80名

注意事項

- ☆ 安全に開催するため、事前申込み制とさせていただきます。
（ただし定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。）
- ☆ 駐車場に限りがあるため、お越しの際は公共交通機関のご利用をお願いいたします。
- ☆ 上履きのご用意をお願いいたします。