

ここさち
臨時号

元気ですか!? 地域に出れば何でもできる!

「カーショップ」



＊ガロス町田

介護予防
講座

サポートオフィス

バザー!!



ボッチャ
体験会

キッチンカー



入場料
無料

日時 10/13 | 日 | 10:00~15:00

場所 まちだ正吉苑

東京都町田市成瀬8-10-1

神奈中バス「成瀬消防出張所前」下車



- 駐車スペースはございません。公共交通機関での来場をお願いします。
- 直前でプログラムが変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
- イベント記録として動画を撮影させていただく場合がございます。ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。(支援センターのホームページ・活動紹介の資料として活用させていただきます。)

主催 町田市南第3高齢者支援センター

☎ 042-720-3801



↑センター
ホームページ

人ド伸 生手ば 1ドせ 0主健 0、康 年フ寿 時ク命 代ワ！ 、ク増 何をや う見せ 楽つ知 しけり むて合 ？地い 域と生 デビュ ー！ がいを



ホール会場

10:00

- 支援センターの紹介・ご挨拶
- 地域活動の話 介護予防サポーター

10:30

- 介護予防講座
【地域デビューのすゝめ】

自分一人でもできる！だれかと行こう！
活動している団体に参加する！
市民活動の形はいろいろ！！
市民活動をはじめの一歩に
ついてお話しいたします。



実際に活動して
いる方々のお話
(トークショー)も！

町田市地域活動サポートオフィス

11:45

- 見守りカルタ体験会



12:30

- 発表会

トーンチャイム

高ヶ坂倶楽部 (鉄道唱歌)

町ゼルビアスポーツクラブ
ダンススクール「ZeLs」

13:30

- 介護予防講座
【健康寿命を延ばそう】

- 平均寿命と健康寿命の違い
- 健康寿命を延ばすためには (フレイル予防)
(脳トレ、ストレッチ、転倒予防のための
トレーニングなど)

メガロス町田

高ヶ坂地区には送迎が出ます

西成瀬で移動支援を行っている
「くらちゃん号」が、当日運行します

詳細は別途、チラシを配布
いたします!!



駐車場スペース

- バザー

ハンドメイド作品の販売

Wa・わ・輪

ふれあいサロン成瀬台

たのしく歌おう会

子供服・バック etc

ものづくりグループ

- 飲食

キッチンカー

サーカスコーヒー



1Fフリースペース

- まちだ正吉苑 (健康相談会)

セルフチェックとちょっとした
工夫でフレイルを予防しましょう！

まちだ正吉苑訪問看護ステーション

- ワークショップ

寄木作りのワークショップ

寄木サークル



ブックカバー作成・わくわくマップ作り

きんじょの本棚&便利マップ

- 飲食

駄菓子屋

パニラ・抹茶・黒ゴマ・チョコパニラなど

アイスクリーム販売

パン販売

スワンバーカリー

お弁当販売

くら吉

- ボッチャ体験会

年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず
すべての人が楽しめるスポーツです！

介護予防サポーター

- 昔遊び体験会

コマ・けん玉などの昔遊びを楽しめます！

みなみブリッジ



- 地域活動グループのブース

成瀬お助けたい 高齢者共生の会

くらちゃん号

寺子屋ごはん



(かき氷もあるよ!)