



高齢・障がい 福祉フェア

と き 10月19日(土)

10時～15時

ところ ひと・まちテラス1階

ミニあったカフェ 毛糸玉づくりを 体験しよう

多肉植物で毛糸玉を
つくりながら、認知症に
ついて気軽にお話しませんか？

と き ①10時～②11時～③13時～
※各回10人程度



測定してみよう

～フレイル・脳年齢など
健康チェック～



簡単な機器で脳年齢や俊敏性を測定できる
ほか、握力や歩行速度を測定し、フレイル※
のリスクをチェックします。

※加齢により心身の活力が低下し、「健康
な状態」と「要介護状態」の中間に位置
する状態

◆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)

頭・体を動かそう

◆コグニサイズ

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！



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
と き 10時～12時



障がい者就労継続支援事 業所って？

障がい者の事業所はどんな活動をしている
のかな？事業所で作っているパンやしいた
けなどの販売もあります！

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よう！
と き 10時30分～／13時30分～



高齢支援課 (☎内線609)、社会福祉課 (☎内線686)