

入場
無料

フレイル 予防講座

in パレット柏健康フォーラム

フレイルとは身体や認知の機能低下のこと
運動、栄養に加え、就労などの社会参加で予防しましょう

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規氏



日時 2019年 **10**月 **6**日 (日) 10:00~11:00

場所 **パレット柏 ミーティングルーム E**

内容

- 「フレイル予防」の3つポイントを紹介
- 柏市におけるシニアの社会参加メニューについて
- シニアの体験談を紹介

定員 **20名**

申込

TEL: 04-7157-0282 柏市生涯現役促進協議会 (平日 10時~16時)

HP: <http://kashiwa-secondlife.com> かしわ生涯現役ネット

2019年9月2日(月) 10時から9月30日(月) 16時まで
(応募者多数の場合は抽選 対象者: 柏市及び周辺在住 55歳以上の方)



▲かしわ生涯現役ネット

当日、会場(フリースペース)では下記のイベントも行っていますのでお立ち寄りください(申込不要・無料)

フレイルチェックコーナー **シルバー人材センター概要紹介** **就労 社会参加情報の提供**

主催 **柏市生涯現役促進協議会** **柏市シルバー人材センター**

お問い合わせ

TEL **04-7157-0282**

かしわ生涯現役 窓口

〒277-0005

柏市一丁目7番1-301号 パレット柏

参加
無料

福祉の現場には、いろいろなお仕事があります！
資格がなくてもできることはいっぱい！

福祉のお仕事相談会 2019 秋

高齢者施設 35 社、障害者施設 12 社 予定
個別ブースで事業者と直接相談できます！

2019.10月19日(土)
13:00~16:00

柏の葉カンファレンスセンター

TX 柏の葉キャンパス駅前
三井ガーデンホテル柏の葉 2F

対象

柏市及び周辺在住、高齢者施設、
障害者施設等で働くことに関心のある方



55才以上の方は、会場内かしわ生涯現役窓口にお立ち寄りください
スタッフがお仕事探しをお手伝いします！無料求人冊子配布

協議会求人冊子掲載予定事業者（高齢者施設）

- 特別養護老人ホーム新柏ヴィヴァンホーム
- 特別養護老人ホーム柏きらりの風
- 沼南の里
- 社会福祉法人豊珠会八幡苑・藤心八幡苑・大津川八幡苑
- マザーズガーデン
- 株式会社マザアス（ミサワホームグループ）
- 特別養護老人ホーム輝陽園
- かなで介護
- グループホームなごみの家・なごみの里
- 福祉プラザとよしきだい
- 生活クラブ風の村
- 千葉県高齢者生活協同組合東葛北支部
- グループホーム・アオシス
- 和気あいあい
- 特別養護老人ホーム沼風苑
- 特別養護老人ホームマーガレットヒル
- ニチイケアセンター
- セントケア千葉株式会社 セントケア柏
- 介護老人保健施設 回生の里
- 特別養護老人ホームひかり隣保館

< お問い合わせ >

柏市生涯現役促進協議会（平日 10 時～16 時）

〒277-0005 柏市柏 1 丁目 7 番 1-301 号パレット柏

04-7157-0282

柏市福祉政策課 04-7167-1171

主催 柏市介護サービス事業者協議会
柏市他

協力 柏市生涯現役促進協議会





健康 フォーラム

自分の健康について考えよう

Health Forum
10/6(日)

◇開催時間 10:00~16:00

◇事前申込

パレット柏総合受付(TEL:04-7157-0280)まで
9/2(月)9:00~電話予約開始

「生涯現役 フレイル予防講座」の受付は
生涯現役促進協議会(TEL:04-7157-0282)まで
9/2(月)10:00~電話予約開始

開催概要

主催 **パレット柏**
PALETTE KASHIWA

〒277-0005
柏市柏一丁目7番1-301号 Day Oneタワー3階
TEL:04-7157-0280

パレット柏には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



タイムテーブル

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00

ルームA B	1 体験 10:00~12:00 楽しく脳を活性化!折り紙教室					2 体験 14:00~16:00 和紙でちぎり絵 ~色や形を感じながら機能回復~				
ルームC	3 体験 12:00~13:30 みずゞ詩全員朗読サロン									
ルームD	4 講座 10:30~11:30 鍼灸師によるツボの講習会		4 講座 12:30~13:30 鍼灸師によるツボの講習会		4 講座 14:00~15:00 鍼灸師によるツボの講習会					
	4 体験 10:00~15:30 マッサージ体験									
ルームE	5 講座 10:00~11:00 生涯現役 フレイル予防講座									
ルームF G	6 体験 10:00~11:30 楊名時太極拳で 心と身体のバランスを整えよう!					7 体験 13:00~15:00 楽しく健康UP 吹矢教室				
	8 体験 管理栄養士考案レシピの試飲試食会 10:00~15:30 大根おろしスープ試食会 10:00~11:30 フルーツ青汁の豆乳割り試飲会 12:00~13:00 無限しめじ試食会 13:30~14:30 小松菜とさつま揚げのカレー炒め試食会 14:30~15:30 おからのわらび餅風ゼリー試食会									
多目的A	9 相談 10:00~11:00 ハーブブランド薬局 管理栄養士による 栄養相談会	10 体験 11:00~11:30 紫キャベツの 化学実験				10 体験 13:00~13:30 紫キャベツの 化学実験			9 相談 14:30~15:30 ハーブブランド薬局 管理栄養士による 栄養相談会	
多目的B	11 体験 10:00~11:30 歌声~歌って健康になろう!~					12 体験 12:30~13:30 イングリッシュハンドベルと キーボードのアンサンブル		13 体験 14:30~16:00 楽しくシンギングダンス! 青春ソングを歌って踊ろう!		

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00

スオー ペー プ ス ン

14 相談 10:00~15:30 健康測定& 健康相談	15 体験 10:00~15:30 健康サポート商品 の試飲試食会・ メーカーブース (もちり麦試食と 無料ハンドマッサージ)	16 体験 10:00~15:30 お菓子釣りゲーム	17 体験 10:00~15:30 なりきり薬剤師 体験	18 体験 相談 10:00~15:00 フレイルチェック& シルバー人材 センター活動概要	19 相談 10:00~15:00 就労・社会参加 情報コーナー
--	--	---	--	--	--

申込み:パレット柏総合受付
(TEL:04-7157-0280)

9月2日(月)9:00から電話予約開始

「生涯現役 フレイル予防講座」は
生涯現役促進協議会
(TEL:04-7157-0282)

9月2日(月)10:00から電話予約開始



1.体験 楽しく脳を活性化!折り紙教室

手先を使って楽しく脳を活性化!物を折る楽しさを感じながら脳トレができます。お気軽にお越しください。

時間 10:00～12:00/場所 ルームAB
定員 なし/参加費 無料



柏南友会折り紙教室

2.体験 和紙でちぎり絵

～色や形を感じながら機能回復～

脳の活性化、機能回復など健康面の向上を図りたい方。和紙の味わいを絵に表現したちぎり絵を楽しみながら学びませんか?

時間 14:00～16:00/場所 ルームAB
定員 先着20名/参加費 1000円



ハクビ和紙ちぎり絵学院 斎藤 香代子 氏

予約必要

3.体験 みずい詩全員朗読サロン

みずい詩代表作を全員で合唱朗読、輪読、独読、群読します。最初に発声練習を行い、初心者の方へは朗読指導・コーチングもします。

時間 12:00～13:30/場所 ルームC
定員 20名/参加費 無料



金子みずい詩朗読コーチング会



4.講座・体験 鍼灸師によるツボの講習会& マッサージ体験

鍼灸師によるツボの講習会・マッサージ体験を行います。この機会にツボについて学びませんか?

時間 (講習会)10:30～11:00 12:30～13:30 14:00～15:00
(マッサージ体験)10:00～15:30

場所 ルームD/定員 なし/参加費 無料



ハーブランド薬局

5.講座 生涯現役 フレイル予防講座

フレイル予防に欠かせない栄養・運動・社会参加の重要性についてお話しします。

講師:東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規 氏

時間 10:00～11:00/場所 ルームE
定員 55歳以上の方20名/参加費 無料

柏市生涯現役促進協議会



予約必要

6.体験 楊名時太極拳で 心と身体のバランスを整えよう!

呼吸法を取り入れた太極拳で心と身体のバランスを整え、健康と長寿を目指しましょう!ご年配の方でも参加可能です。

時間 10:00～11:30/場所 ルームFG
定員 20名/参加費 300円



楊名時太極拳 心息動

予約必要

7.体験 楽しく健康UP 吹矢教室

腹式呼吸を用いた吹矢体験で楽しく健康UPを図ります。初心者、年齢問わず丁寧に指導します。

時間 13:00～15:00/場所 ルームFG
定員 30名/参加費 100円



健康・スポーツウェルネス吹矢 柏吹会

予約必要

8.体験 管理栄養士考案レシピの試飲試食会

管理栄養士考案レシピの試飲試食会を行います。スケジュール

10:00～15:30 大根おろしスープ試食会
10:00～11:30 フルーツ青汁の豆乳割り試飲会
12:00～13:00 無限めじり試食会
13:30～14:30 小松菜とさつま揚げのカレー炒め試食会
14:30～15:30 おからのわらび餅風ゼリー試食会

場所 多目的A/定員 なし/参加費 無料



ハーブランド薬局

9.相談 ハーブブランド薬局管理栄養士による 栄養相談

ハーブランド薬局の管理栄養士が栄養相談を承ります。日頃の食事や栄養バランスについてご相談ください。

時間 10:00～11:00 14:30～15:30/場所 多目的A
定員 どなたでも/参加費 無料



ハーブランド薬局

10.体験 紫キャベツの化学実験

紫キャベツを使用して化学実験を行います。酸性とアルカリ性で色が変化する不思議な実験です。

時間 11:00～11:30、13:00～13:30/場所 多目的A
定員 各回小学生以下先着10名/参加費 無料

ハーブランド薬局



11.体験 歌声～歌って健康になろう!～

軽体操や脳トレ。手遊びなど楽しく歌って友達になりましょう。

時間 10:00～11:30/場所 多目的B
定員 先着30名/参加費 300円



ずっとずっと友達の会

予約必要

12.鑑賞 イングリッシュハンドベルと キーボードのアンサンブル

心身や脳を安静に導く自律神経を刺激するイングリッシュハンドベルの演奏を生でお届けします。

時間 12:30～13:30/場所 多目的B
定員 先着30名/参加費 300円



Twinkle(まちしるべ)

13.体験 楽しくシンキングダンス! 青春ソングを歌って踊ろう!

懐かしい歌を歌いながら、簡単なステップをつけてシンキングダンス!お友達も誘ってリフレッシュ♪ご年配の方も大歓迎!

時間 14:30～16:00/場所 多目的B
定員 先着25名/参加費 500円
持ち物 タオル・飲み物・上履き



瀬下 千津子 氏

予約必要

14.相談 健康測定&健康相談

糖化度(体のこげつき度)測定、認知症危険度測定、骨量測定、ストレス測定、握力測定、瞬発力測定が出来ます。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料



ハーブランド薬局

15.体験 健康サポート商品の試飲試食会。

ムーカープース(もちり麦試食と無料ハンドマッサージ) ハーブブランド薬局の人気商品の試飲試食や、永倉精麦のもちり麦を使った料理の試食、ヒノキ肌粧品の商品を使用したハンドマッサージを行います。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料

ハーブランド薬局



16.体験 お菓子釣りゲーム

お菓子釣りゲームが出来ます。好きなお菓子を手に入れよう!小学生以下対象イベントです。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 小学生以下/参加費 無料



ハーブランド薬局

17.体験 なりきり薬剤師体験

白衣を着て薬剤師気分♪テーマを選んで写真撮影が出来ます。

時間 10:00～15:30/場所 オープンスペース
定員 小学生以下/参加費 無料



ハーブランド薬局

18.体験 展示 フレイルチェック& シルバー人材センター活動概要

あなたの身体、ストレスに弱くなっていませんか?指輪つかチェック、イレブテスト等でフレイル状態を調べます。

時間 10:00～12:00 13:00～15:00
場所 オープンスペース
定員 どなたでも/参加費 無料

柏市生涯現役促進協議会



19.相談 就労・社会参加情報コーナー

柏市生涯現役促進協議会・シルバー人材センターによる就労相談や社会参加情報の提供を行います。

時間 10:00～15:00/場所 オープンスペース
定員 55歳以上の方/参加費 無料



柏市生涯現役促進協議会