

レッツ エンジョイ 介護予防♪ 筋力アップ大作戦！！

日時：平成30年10月10日(水) 12時開場／13時開演
会場：キッコーマンアリーナ メインアリーナ
(参加費無料/申し込み不要)

どなたでも
大歓迎！

健康落語

13:40~14:40

山遊亭 金太郎 師匠による健康落語！
お腹から笑って元気に！

〈経歴〉

落語芸術協会真打 協会役員(監事)

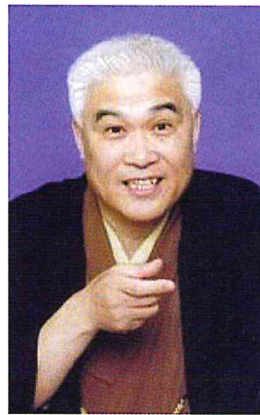
昭和31年、山形県生まれ

自衛官を経て、二代目桂小南師匠に入門

昭和57年、三代目山遊亭金太郎で二つ目昇進

平成3年、真打昇進

*我孫子市の小学校PTA会長、高校保護者会会長、
小学校の学校評議員、千葉県生涯大学校講師、などを
各地で子育て支援から高齢者を元気にする公演も続けて
います。



パネル展示

12:00~

16:30

ながいき100歳
体操に取り組む
市内のグループの
活動紹介をぜひ
ご覧ください！
「ながいき100
歳体操」につい
ては、裏面をご
覧ください。



筋力アップ体験

15:00~16:00

みんなで筋力アップ！
「ながいき100歳体操」
をやってみよう！

千葉県立流山高等学校の
高校生も参加！

持ち物：動きやすい服装、室内履き



体操参加者には
プレゼントを
ご用意しています！

販売コーナー

美味しいパン、新鮮野菜、
手作り小物、リサイクル品
など。
キッチンカーも出店！！

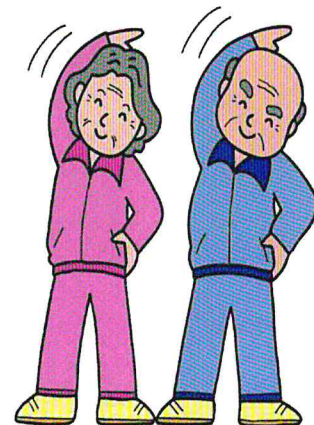


ご来場プレゼント！
先着300名様
身体の中から潤う
「流山水」！

- ・当日のスケジュールについては裏面をご覧ください。
- ・流山水や体操参加者プレゼントには数に限りがございます。
あらかじめ御了承ください。

スケジュール

- 12:00 開場
- 13:00 市長挨拶（流山市長 井崎 義治）
- 13:10 講演：楽しく介護予防で健康・長寿に！
（流山市健康福祉部長）
- 13:40 ながいき健康落語
（山遊亭 金太郎 師匠）
- 15:00 ながいき100歳体操体験♪
- 16:00 閉会
- 16:30 閉場(パネル展示終了)



ながいき100歳体操とは？

「ながいき100歳体操」は加齢による筋力低下を防ぎ、今ある元気を維持、増進するための体操です。10段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻き、童謡を歌いながらゆっくりと動かします。

座る、立つ、階段の昇降運動、ものを持ち上げるなどの日常生活で使う筋肉を鍛え、介護が必要な状態におちいることを防ぎます。

また童謡を歌いながら体操をすることで、姿勢が良くなり、嚥下機能や心肺機能の向上のほか、認知症の予防にも効果が期待できます。



流山市介護度重度化防止推進員とは？

通称ながいき応援団。県や市の介護度重度化防止推進員養成研修を修了し、流山市内で介護予防の取り組みを推進する活動を行う方々です。

会場 キッコーマンアリーナ 流山市野々下1-40-1
(つくばエクスプレス 流山セントラルパーク駅より徒歩7分)

協賛 アイオニック株式会社 (歯ブラシの提供)

協力 千葉県立流山高等学校、流山市音楽療法元気にドレミ、流山市介護度重度化防止推進員、流山市農産物直売所 新鮮食味、障害者福祉サービス事業所

主催 流山市 健康福祉部 高齢者支援課 問い合わせ先 04-7150-6080