



第26回 健康と福祉のつどい

～このまちで安心して暮らしつづけるために～

日時：令和5年3月19日（日）9:15～15:00

入場無料

会場：あびこ市民プラザ（あびこショッピングプラザ 3F）

講演

定員
80名

会場：ホール 10:00～11:30

『フレイルって何？ 知って延ばそう健康寿命』
～元気で楽しい食生活～



岡田 真由美 氏

（我孫子市高齢者支援課 管理栄養士）



ホール

9:15～15:00
パネル展示

- | | | |
|-------------|-----------------------|------------|
| 9:15 | 開場 | |
| 9:30～9:55 | 開会式 | |
| 10:00～11:30 | 講演 | |
| 11:35～12:15 | 健康体操 | |
| 講師：山崎睦子氏 | | |
| 13:00～15:00 | 血管年齢
骨健康測定
握力測定 | ※先着
50名 |

第一会議室

9:15～15:00

我孫子市内のボランティアグループ、
障がい児者関連グループ作業所の

展示即売会

第二会議室

13:00～15:00

- ・健康相談・介護相談 **※先着10名**
- ・頭の元気度測定 **※先着15名**

※整理券配布は 9:15～ホール入口



主催：我孫子北地区社会福祉協議会

後援：我孫子市社会福祉協議会

協力：我孫子市

お問い合わせ：我孫子北地区社会福祉協議会

TEL / FAX：04-7165-3434

メールアドレス：kita@abiko-shakyo.com