

# 2015 年

## ここから学ぼう！健康長寿はつらつまつり

2015 年 10 月 20 日(火)、関区民センターにおいて健康長寿はつらつまつりが行われました。当院院長も参加し、「肩がいたい！手が挙がらない！どうして？」の講演を行いました。たくさんの区民の方々に参加していただきました。



2015年

# ここから学ぼう！ 健康長寿はつらつまつり

会場で  
待ってるねり

練馬区公式アニメキャラクター  
ねり丸 ©練馬区



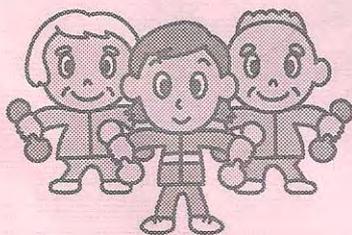
開催日：平成27年10月20日(火)

9時30分～16時

場 所：関区民センター2階 多目的ホール（関町北1-7-2）

参加費無料  
申し込み不要

今のご自分の状態を知ろう！  
血管年齢測定 限定60名  
体組成測定 限定60名



整形外科医による  
はつらつ講座

&

すぐに役立つ！運動・口腔・栄養  
認知症予防講座

レッドコード体験！



ピアノの伴奏で  
みなさんと歌いましょう！



健康長寿川柳コンクール

作品募集中！

10月15日(木)〆切り  
当日来場者の投票で優秀作品を決  
定します！（※詳細は次のページ）

# 公開講座プログラム

## 【午前の部】

- 9:30~ 開会のあいさつ
- 9:35~ 9:55 練馬区健康いきいき体操
- 10:10~10:40 足腰しゃっきりトレーニング講座
- 10:50~11:20 お口は元気のみなもとです
- 11:30~12:00 若さのために何食べる？



練馬区整形外科医会 会長  
丸山 公氏（関町病院長）を  
講師にお招きし、皆さんがいつま  
でも健康で過ごせるためのお話を  
うかがいます。

## 【午前の部】

- 13:00~13:50 肩が痛い！手が拳がらない！どうして？
- 14:10~15:00 脳と体を鍛えよう！  
楽しく学ぼう！認知症予防講座とフリフリグッパ体操
- 15:00~15:15 健康長寿川柳表彰式
- 15:30~16:00 田辺 陽子先生のピアノに合わせて歌おう♪~
- 16:00 閉会のあいさつ



## 健康長寿川柳募集！

応募作品の中からご来場の皆さんの投票で優秀作品を決定します。見事優秀作品に選ばれた方には賞品を差し上げます！どしどしご応募ください！

**応募された方は当日 15 時からの表彰式にぜひお越しください。**



テーマ：「健康長寿」 締め切り：10月15日（木）

応募方法：練馬区立関高齢者センターにある  
応募用紙にご記入の上ご応募ください。  
(1人1句)