

6月14日は認知症予防デー

いきいきいき

春輝祭

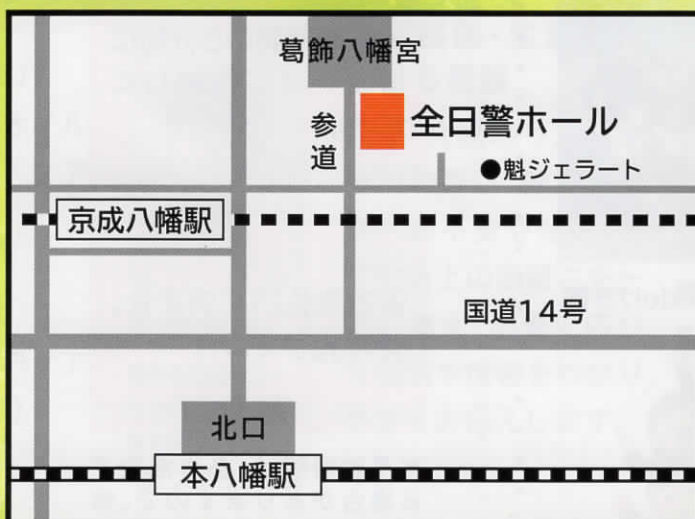
「ここに来れば、脳が、心が若返る！」を感じるイベントです！

日時 2018年6月1日(金曜) 10:30~15:30

場所 全日警ホール(市川八幡市民会館) 2階会議室

入場料 500円

主催 いきいき生きがいプロジェクト@いちかわ



会場案内

住所：市川市八幡 4-2-1
(葛飾八幡宮内)

JR総武線・都営新宿線
本八幡駅から徒歩約8分
京成線京成八幡駅から徒歩約5分

駐車場が限られております。
ご来場には公共交通機関をご利用ください。
自転車は決められたスペースに駐輪してください。

第一会場

こちらの会場は
予約なしで
お楽しみいただけます！

10:30~11:00
おしゃれ脳トレ

認知症予防におしゃれが役立つ？見た目が若い人は体の中身も若い！（担当：岩井ますみ）

11:50~12:10
口腔ケアと
食べやすい調理の工夫

口腔ケアの必要性和正しい方法、加齢で起こる固い物が食べれない、パサ付くものが飲み込めない方のための調理の工夫

13:20~13:40
10歳若返る
姿勢の作り方

姿勢で見た目年齢が決まる？！姿勢が変わると歩き方が変わり、更に若返り？！（担当：五関雅子）

同時開催（無料）
14:30~15:30
認知症サポーター講座

認知症に対する正しい知識と理解で、認知症の人と家族を支える「認知症サポーター」を養成します。テキストとオレンジリングを贈呈（先着30名）
認知症サポーター講座のみ受講の方は、入場料はかかりません。

11:10~11:40
シニア劇団
「波瀾ばんばん座」

名倉座長を中心とした市川市に拠点を置く、60歳以上で構成されるシニア劇団



シニア劇団「波瀾ばんばん座」

13:50~14:20
コントdeげき隊

市民参加の舞台芸術活動「市川市民文化ネットワーク」オレオレ詐欺や高齢者虐待など社会問題をコントで楽しく伝える出前劇団



コントdeげき隊



※時間が変更になる場合がございます

第二会場



大人のお

セルフメイクミニセミナー

- ①眉が決まれば、目が大きく見える
- ②パツと華やぐ血色チーク 各先着4名 20分/500円
- ③ワンポイントメイク 15分/500円(1人)



岩井ますみ
インテリゼンス
認知症予防専門士
カラーコーディネーター。八幡にて「大人のおしゃれレッスン」教室主宰

受付方法

①各ブースにある受付表の空いている時間にお名前をご記入ください

②このパンフレットにも予約時間をご記入ください

③予約時間の5分前に各ブースにお越しください

④お支払いを済ませ、受付完了です！

※予約時間は、多少前後する場合がありますので、余裕を持ってご予約をお願いします。

ワクワク

一番若い
いきいき
のお写真
ハガキサ

①ハンド
(トリー
を使って
リンパ)
10分/5
②肩コリ
(肩・首・
で顔も
10分/5