

ここに来れば、体が、脳が、心が若返る！

各会場を回って
シールを集めると
素敵なプレゼント♪

第4回 いきいき 春輝祭



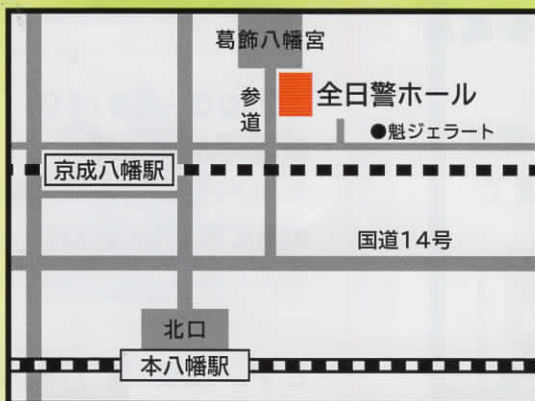
「春輝祭」は、お元気なあなたの健康寿命を延ばす！がテーマ

6月14日は認知症予防デー。認知症予防、介護予防のための知識を得たり、心身チェック、脳が活性化するアクティビティが1日中楽しめるイベントです。
あなたも楽しく健康寿命を意識してみませんか？

入場料：無料・入退場自由

日時：2019年6月3日（月）10:00～15:30

場所：全日警ホール（市川八幡市民会館）



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。

私たちの思いと活動

いつまでもいきいき暮らせる街いちかわへ
～健康長寿日本一の市を目指して～

「いきいき生きがいプロジェクト@いちかわ」は、年に2回のイベントのほか、講演、出張セミナーなどを行っております。（代表：岩井ますみ）

2018年9月 日本認知症予防学会学術集会：浦上賞 受賞

主催：いきいき生きがいプロジェクト@いちかわ

後援：日本認知症予防学会



facebook：いきいき生きがいプロジェクト



メール：ikiikiikigai@gmail.com

ルーム

ット
イキキと

キサイズ



シェ

楽しめる服や
コーディネート

プラリー

1階ホールはステ
ース)をすべて
れを集めると、
ゼントを進呈
着順)

階ホール受付
日15時まで

1階
ホール
体験ブース

2階
リラックス
ルーム

貼付欄

1階
ホール

いきいき エンジョイルーム

無料で楽しめるステージプログラムと健康をメインとした体験ブース

10:00~10:30

無料

ピンコロ体操

筋肉って面白い！寝たきり予防体操
五関雅子(健康運動指導士、NCA認定
コンディショニングインストラクター)



10:40~11:20

無料

簡単おしゃれ！ メイクアップ&ファッションショー

若々しいファッションとメイクのコツ
を見て実感。即実践！
岩井ますみ(大人のおしゃれレッスン)



ピアノ演奏

無料

懐かしい歌をピアノ演奏で。さあ、一緒に口ずさんでみましょう♪

11:30~12:00

無料

外出時に備える100均防災

外出時の災害から命を守る備え。100均グッズで揃えてみませんか？
牧 優美(防災備蓄収納2級認定講師)

12:10~12:40

無料

脳活性化ゲーム

楽しく頭を使ってあきらめない！！
自然に笑い溢れるゲームです(^o^)



13:00~13:40

無料

波瀾ばんばん座

シニアの青春ばんばん座！
出前公演です
シニア劇団



ピアノ演奏

無料

素敵な演奏をお楽しみください♪

14:30~

楽しい園芸たねダンゴ

たねダンゴは泥団子に花や野菜の種をくっつけて種まきする方
法。みんなでコロコロ作りましょう。先着15名 参加費500円
清水俊英(サカタのタネ)



ヘッドマッサ

頭のツボ押しで
リラックス 薄毛
サージです。時
サージサービス
薄毛に効果？の
サージ。

500円

安井一美(鍼灸マ

パソコンで脳

コンピューター
脳活性体験 体
いちかわITイン

脳活性化ゲー

明るく、頭を使
ゲームで脳活性
主原三栄(ライラ

2階
会議室

美味しい紅茶

紅茶とお菓子で
500円
すこんてい



記録を残し

記憶、注意力、幸
で、予防方法を
残します

500~1000円

横山、岩永、木村

※プログラムは変更になる場合があります。