

いきいきフェスタ2021

場所 渋川市役所第二庁舎 渋川市石原6番地1
アンケート回答でもれなく粗品を差し上げます。

6/27(日)

9:00~12:00
(最終受付: 11:30)

入場無料

体力測定&フレイルチェック

最近、歩く速度が遅くなっていませんか？



コロナ禍でお出かけを控えてしまったり、人との交流が減ってしまっている、あなた！
体力が衰えていませんか？

■協力団体
渋川地区訪問看護事業所連絡会
渋川看護専門学校
リハネット渋川
理学療法士・作業療法士

お口の元気度チェック



お口の健康を保つことは
元気の秘訣！認知症予防に
つながるって本当！？
お口の健康をチェック
しましょう♪

■協力団体
渋川北群馬歯科医師会
群馬県歯科衛生士会
北毛支部渋川地区
リハネット渋川 言語聴覚士

栄養について

介護食を学ぼう

■協力団体
渋川栄養士会



健康クイズ

糖尿病予防のクイズに挑戦！

■協力団体
渋川市・榛東村・吉岡町

腰痛体操

腰痛を解消。寝ながら簡単に
できるストレッチと筋力
トレーニングをお教えます♪

■協力団体
渋川吾妻地区柔道整復師協会

体験☆渋川市 元気復活お達人教室

「体まるごと元気に！」
皆さんの知っている曲で気持ち良く
身体を動かす体操をしてみよう。
①北国の春、②365歩のマーチ、
③キヨシのズンドコ節 など

■協力団体
渋川市介護保険課/銀玲

介護予防・フレイル予防体操



◎地域の介護予防サポーター
の活動紹介

◎地域で行っている筋トレ、
脳トレ、口腔体操等を
体験しよう

■協力団体
渋川市介護予防サポーター
榛東村介護予防サポーター
吉岡町介護予防サポーター

来場の際のお願い

新型コロナウイルス感染防止対策を
行って実施いたします。来場の際はマスク着用に
ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては
中止となる場合がございます。また出展内容が一部
変更になる可能性もございますが
ご了承ください。
最新情報はホームページに
掲載いたしますので、
ご確認の上お出かけください。



渋川地区いきいきフェスタ実行委員会 事務局

お問合せは

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

〒377-0008 渋川市渋川1760-1-2F TEL 0279-26-3990 FAX 0279-26-3903

shibu-renkei@mail.gunma.med.or.jp



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

いきいきフェスタ 事前予約のお願い

いきいきフェスタは、新型コロナウイルス感染予防・拡散防止対策を行い、実施いたします。会場内における「3密」な状況を防ぐため、時間指定、人数制限による事前予約制といたします。

参加希望の方は、事前にハガキで

①住所、②氏名、③電話番号、④希望時間（9時/10時/11時のいずれかを記入）を明記の上、6月20日（消印有効）までに

「渋川地区在宅医療介護連携支援センター」宛に郵送してください。

後日、事務局（連携支援センター）より入場券を郵送いたします。

尚、希望時間の定員がオーバーした場合は時間調整をお願いする場合がございますので、ご了承ください。

《ハガキの送付先》

〒377-0008 渋川市渋川1760-1-2F

渋川地区在宅医療介護連携支援センター 宛

事前予約のない方も入場は可能ですが、混雑する場合は事前予約の方が優先となります。来場人数によってはお待ちいただく場合がございますので、事前予約をお勧めします。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合もございますがご了承ください。