

健康寿命をのばそう！

渋川地区

いきいきフェスタ

2024

2024年

日時

6月30日 日

9:00~12:00

(受付終了 11:30)

場所

渋川ほっとプラザ
(渋川市社会福祉センター)

渋川市渋川1760-1

入場無料

開催予定のイベント (詳しくは裏面をご覧ください)

地域の専門職が相談にのります

- ・薬や健康の相談
- ・在宅療養相談、栄養相談ほか



健康チェック

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・血圧
- ・歩行速度
- ・噛む力
- ・耳の聞こえ度
- など



こどもも楽しめる

- ・わたあめプレゼント
- ・こども調剤体験
薬のかわりにお菓子を袋詰め！
- ・ぐんまたべもの釣りゲーム



体を動かして健康維持！

- ・腰痛解消！腰痛体操
- ・介護予防体操



駐車場について

建物の北側に駐車場があります。

満車の場合は、渋川市役所本庁舎の駐車場をご利用ください。徒歩5分程度です。

お問合せは

渋川地区いきいきフェスタ実行委員会 事務局
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



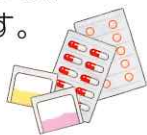
渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

こども調剤体験・薬の相談

お菓子を使ってお薬づくり！
薬剤師になってみよう。
お薬相談もできます。

渋川地区薬剤師会



「きこえ」チェック

耳のきこえ具合はいかがですか。
早めの対策は認知症予防の一つ

渋川地区医師会



お口の元気度チェック

かむ力、しゃべる力、
お口の元気度チェックします

- ・渋川北群馬歯科医師会
- ・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

健康チェック



「血管の老いは病気のもと??」
血管年齢測定など各種測定。
健康・在宅療養の相談できます

- ・渋川地区訪問看護事業所連絡会
- ・群馬県看護協会渋川地区支部

フレイルチェック

足腰弱っていませんか？
基本的な体力測定を
行なってみましょう！

リハネット渋川
理学療法士・作業療法士

介護食試食

とろみをつけた飲料や介護食
が試食できます。※数量限定
栄養補助食品もプレゼント

渋川栄養士会



腰痛を解消！家でもできる ストレッチ&トレーニング

腰痛解消のコツ、国家資格を
もつ柔道整復師が教えます。

渋川吾妻地区柔道整復師会



ぐんまのたべもの釣りゲーム

釣った料理カードで健康的な
食卓を完成できるでしょうか？

群馬県食生活改善推進員連絡協議会
渋川支部

渋川市・榛東村・吉岡町の 介護予防サポーター、 いきいきサポーターによる 介護予防体操

健康寿命を延ばす第1歩、
それはカラダを動かすこと。
体操で、介護が必要な状態に
なるのを遠ざけましょう！

体験☆元気復活お達者教室

筋トレと脳トレであなたの
元気がよみがえる！

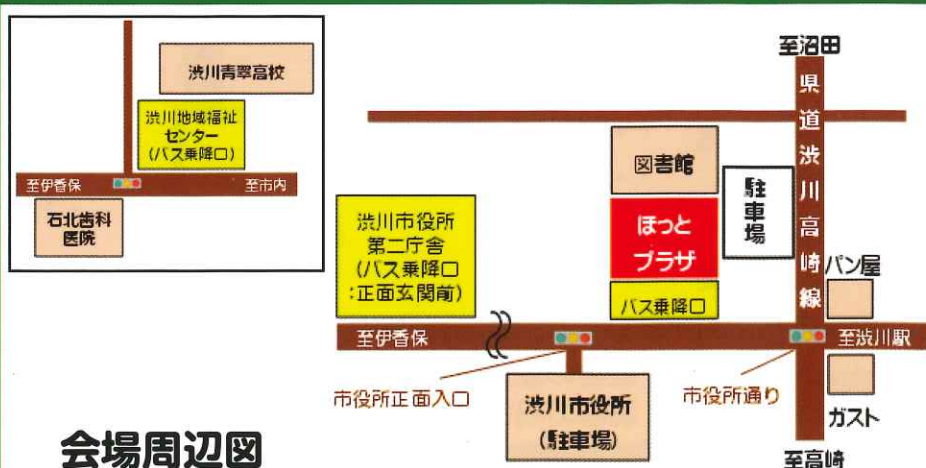
渋川市介護予防事業/
介護老人保健施設 銀玲

無料バスが運行します

渋川地域福祉センター・渋川市役所第二庁舎・ほっとプラザを
30分ごとに巡回します。

始発：8：45（渋川地域福祉センター発）

最終：12：00（渋川ほっとプラザ発）



会場周辺図

その他の
協力団体

渋川市/榛東村/吉岡町/渋川保健福祉事務所/渋川市社会福祉協議会
渋川市中央地域包括支援センター/榛東村地域包括支援センター/吉岡町地域包括支援センター

混雑が発生しないよう整理券配布を行う場合があります。また内容が一部変更になる場合もございますが、ご了承ください。