

2023年

日時

6月25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

健康寿命をのばそう！

イベント参加の方に粗品をご用意しています。
※数に限りがあります。ご了承ください。

渋川地区 いきいき フェスタ

2023

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

こども向け

- ・こども調剤体験
薬のかわりにお菓子を袋詰め！

体験

- ・ぐんまのたべもの釣りゲーム



駐車場について

建物の南側・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。

体を動かして健康維持！

- ・腰痛解消！腰痛体操
- ・介護予防体操



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

お問合せは



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

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

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
ほか健康相談

- ・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
行ってみましょう！

リハネット渋川
理学療法士・作業療法士

炭酸のとりみ体験 介護食「肉じゃが」ほか試食

炭酸にとりみをつけるとどう
なるでしょうか。肉じゃがの
試食あります！※数量限定

渋川栄養士会
試食品は変更の場合もあります。



お口の元気度チェック

かむ力、しゃべる力、
コロナ禍で衰えてませんか？

- ・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

「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



ぐんまのたべもの釣りゲーム

釣った食材カードで健康な
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

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。