

地域で すすめる 介護予防 大作戦!

住みなれた地域で、いつまでもいきいきと元気で暮らしたい
という思いは、みなさんだれしもが持っているものだと思います。

しかし、そのためには病気を予防するだけでなく、体や頭の老
化を予防することが必要です。これを「介護予防」といいます。

今回の講演会では、どうすれば「介護予防」になるのか、わか
りやすく解説するだけでなく実際に地域の中で、自主的に「介護
予防」を実践していらっしゃる方々に、活動報告していただきます。

そのいきいきとした活動の様子をどうぞ見にいらしてください!

そして、これを機会に、みなさん一人一人の生活の中で、自分
なりの「介護予防」の方法を考えてみませんか?

お問い合わせ

豊島区 保健福祉部 管理調整課 ☎03-3981-1356
東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室 ☎03-3964-3241