

シニアの
ための

“ココプロ”フェスタ in 唐子

「楽しみたい、働きたい、貢献したい」を応援する情報、大集合!

特別講演



動けるってスゴイッ!!

～長生きってこういうこと～

東松山市立市民病院 副院長
しみず まなぶ
兼整形外科部長 清水 学 先生


ブース紹介

● 初心者歓迎



はじめてのスマホ講座

● 企業も協力♪

- ・カーブスジャパン (血管年齢測定、筋力チェック)
- ・明治安田生命 (野菜の摂取量 、認知機能測定)
- ・プライムトラスト (筋肉量測定、ハンドマッサージ体験)




- ・第一生命 (ミニ講座「絆ノート書き方」、血管年齢測定)

● 大人気♪ ボッチャ体験会



● 大好評ブース

- ・地域いきいきつながりカフェ 
- ・シニアクラブ活動案内

★ブースは出入り自由! 特別講演、スマホ講座は、事前申込制です。(詳しくは裏面へ)

★とき 5月25日(土) 10時～14時

★ところ 唐子市民活動センター
(東松山市下唐子1604-4)

いきバス
ポイント

参加して、ポイントを貯めよ

「ココプロ」とは、シニアの方々の「楽しみたい、働きたい、貢献したい」想いを応援するため、地域の方々や関係機関と一緒に、健康寿命の延伸や介護予防の推進などを図るための取組のことで、正式名称(心のこもった地域福祉プロジェクト2020)の通称です。

ココプロフェスタ 問合せ先: 高齢介護課 ☎22-7733



市広報紙やHPに掲載する写真撮影等にご協力をお願いします

ココプロ



講演

要申込。5月1日(水)～受付開始! 電話でお申し込みください。

講座名	時間	定員	申込先
特別講演 動けるってスゴイ!! ～長生きってこういうこと～ 講師 東松山市立市民病院 副院長 兼整形外科部長 清水 学 先生 	11:00 ～12:30	70名	東松山市社会 福祉協議会 唐子支部 ☎81-5534
社会教育講座 はじめてのスマホ講座 ①スマートフォンの基本操作・ネット検索 ②ラインの活用 	①10:30 ～11:30 ②13:00 ～14:00	各回 20名	生涯学習課 ☎21-1431

企業体験ブース

協力企業	内容
明治安田生命保険相互会社	認知機能測定、野菜摂取量の測定（ベジチェック）
株式会社カーブスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定、お体の悩み相談
第一生命保険株式会社	血管年齢測定、ミニ講座「絆ノート（エンディングノート）の書き方」
株式会社プライムトラスト	筋肉量測定、エステティシャンによるハンドマッサージ体験、カラダバランスチェック

楽しみたい 働きたい 貢献したい ブース

展示ブース	内容
きらめき市民大学活動紹介	大学のカリキュラム、クラブ活動などを紹介
シルバー人材センター活動案内	働きたい方のための入会案内・相談
地域いきいきつながりカフェ	お茶を楽しみながらみんなでおしゃべり
認知症にやさしいまち	認知症のご本人やご家族からのメッセージほかパネル展示
比企医師会	相談窓口紹介、私の意思表示ノート配布
シニアクラブ活動案内	会員活動の案内・入会案内
ボッチャ体験会	大人気! ボッチャの面白さを体験