



(令和5年7月3日発表)

令和5年度 静岡市西部生涯学習センター/静岡市地域包括ケア・誰もが活躍推進本部

静岡市葵区城西地域包括支援センター/いいところカフェ・ふらっと 共催事業

## 「もの忘れ予防フェスタ in しずおか」を開催します！

◆ アピールポイント	<p>①医師やリハビリ専門医による講演会や体力・脳力測定会など多角的なアプローチでもの忘れや認知症について学び、体験することができるイベントです。</p> <p>②もの忘れや認知症予防について自身の予防はもちろん、地域で取り組むことの重要性についても考える機会とします。</p> <p>③認知症の方やその家族、医療・介護等の専門職の方、地域の方が「西部生涯学習センター」という場所で集い交流する場を設けることで、つながりをつくるきっかけを提供します。</p>
◆ 日時・期間	2023年7月8日(土) 10時00分～15時00分
◆ 場所	静岡市西部生涯学習センター 2階ホール ほか (静岡市葵区田町3丁目46-5)
◆ 内容など	<p>・フェスタ(FESTA)とは「イベント」や「祭り」の意味としてはもちろん、認知症予防やケアに欠かせない「Food(食・栄養)」「Exercise(運動)」「Social activity(社会活動)」「Teaching(学び)」「Art(音楽・芸術)」のそれぞれの頭文字をとったワードです。</p> <p>・地域のかかりつけ医でもあり、認知症サポーター医でもある  <small>おか しんいちろう</small>  <b>岡 慎一郎</b> 医師(つどいのおかクリニック)による医療講演会のほか、<b>管理栄養士</b>や<b>作業療法士</b>、<b>歯科衛生士</b>による講演や、<b>脳の健康度チェック</b>などの体験会など、センター内の各会場で催し物が行われます。</p> <p>※その他の催し物についてはホームページ   をご覧ください</p> <p><a href="https://sgc.shizuokacity.jp/event/view.asp?cid=7488">https://sgc.shizuokacity.jp/event/view.asp?cid=7488</a></p>
◆ 対象・人数	どなたでも、当日直接会場へお越しください(入場無料)

## 別紙資料 有

【問合せ】 静岡市西部生涯学習センター  
電話 054-255-3960

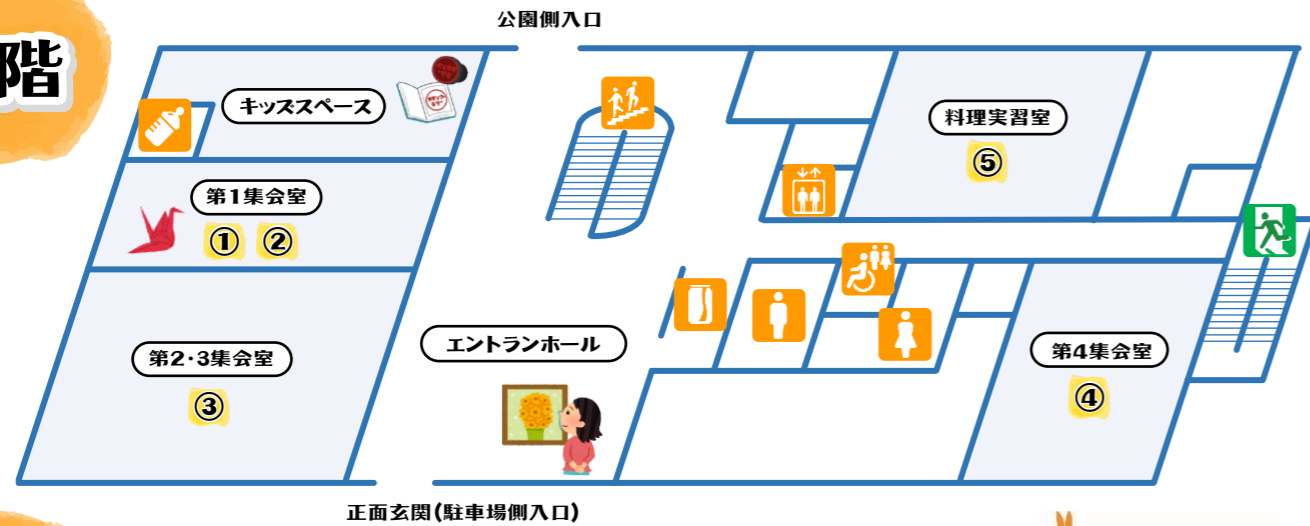
【担当課】 生涯学習推進課  
人づくり事業推進係  
静岡庁舎15階  
電話 054-221-1207

ぜひ、当日の取材をお願いいたします

# 会場案内図

●都合により開催が中止または内容が変更になる場合がございます。  
●各会場内が混雑または満席の場合には入場を制限させていただく場合がございます。  
予めご承知おさください。

## 1階



## 2階



## タイムテーブル

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
1階			①					②			
					③						
					④						
							⑤				
2階	⑥	⑦		⑧			⑨			⑩	⑪
					⑫						
			⑬				⑭				
				⑮				⑯			

## 1階

### ●第1集会室●

① 10:30~12:00  
◆おりがみワークショップ  
気軽に取り組めるおりがみで指先を使って脳を活性化させましょう!  
＜講師＞レクリエーション介護士 久保田知佐子さん

② 13:00~14:00  
◆音楽療法体験会  
音楽を聴いて、歌をうたって、脳を活性化させましょう!  
＜講師＞日本音楽療法学会認定音楽療法士 國分由佳さん

### ●料理実習室●

⑤ 13:00~14:00  
◆栄養士さんによる食のおはなし  
ちょっとした工夫で簡単にできる! 脳に良い食べ物やフレイル予防の食事についてのお話です。  
＜講師＞静岡県栄養士会 管理栄養士

### ●第2・3集会室●

③ 10:00~15:00  
◆脳の健康度チェック  
タブレットやスマートフォンを使った脳年齢チェックの体験ができます。  
※スマートフォンをご持参いただくとスムーズにチェックすることができます。  
＜出展＞静岡市認知症ケア推進センター かけこまち七間町

◆健康チェック・介護相談  
血圧計や体組成計などの測定機器を使って、日頃の健康状態をチェックしてみませんか?  
＜出展＞城西地域包括支援センター 安西番町包括支援センター

### ●エントランスホール●

◆センター利用団体作品展示  
＜出展＞グループ彩画会(水彩画) 火曜書道同好会(毛筆)  
◆センター近隣福祉施設作品展示  
＜出展＞静岡市田町福祉サービスセンター 杏はなまるホーム 弥勒カム安西 デイサービスセンター 彩り

### ●第4集会室●

④ 10:00~15:00  
◆パソコンで脳トレに挑戦!  
&パソコンサロン体験  
パソコンを使った脳年齢チェックや脳トレのほか、奇数月第二土曜日に開催している「西部パソコンサロンへようこそ」の体験会です。  
＜出展＞パソコンわかばくらぶ

### ●キッズスペース●

◆スタンプラリー受付  
各会場を巡って、お話を聞いたり、体験したりして、スタンプを集めましょう!スタンプを集めた方にはもれなく景品をプレゼント☆ (景品の数には限りがございます、予めご了承ください。)

## 2階

### ●ホール●

⑥ 10:00~10:15  
◆開会式:もの忘れ予防フェスタとはいいとこカフェ・ふらっと代表 菊地広賜さん

⑦ 10:15~11:00  
◆リハビリ専門職による講演会  
フレイル予防をして認知症予防をはかりましょう。  
＜講師＞城西クリニック 小林作業療法士

⑧ 11:15~12:15  
◆オレンジカフェミニ体験会  
オレンジカフェとはどういう所かお茶をたのしみながら体験してみませんか?  
＜講師＞城西・安西番町圏域 カフェ連絡会

⑨ 12:30~13:15  
◆歯と口腔の健康を守るために  
何歳になっても口から食べるために日頃から気をつけておきたいことについてのお話です。  
＜講師＞近藤歯科医院

⑩ 14:00~15:00  
◆医師講演会  
地域のかかりつけ医であり、認知症サポーター医でもある岡先生にわかりやすく認知症のお話をしてもらいます。  
＜講師＞つどいのおかクリニック 岡慎一郎医師

⑪ 15:00~  
◆閉会式:もの忘れ予防と生涯学習センター  
静岡市西部生涯学習センターセンター長 森島一也

### ●第5・6集会室●

⑫ 10:00~15:00  
◆オレンジカフェ紹介コーナー  
＜出展＞いいとこカフェふらっと ほのほのカフェ 彩りカフェ  
◆S型デイサービス・居場所紹介コーナー  
＜出展＞田町ふれあいサロン グランすずかけ(駒形) お茶の間わいわい(田町)

### ●第7集会室●

⑬ 10:00~12:00  
◆健康マージャン体験会  
センターで活動をしている団体による初心者向けの健康マージャン体験会です。  
＜出展＞スパロークラブ  
⑭ 13:00~15:00  
◆囲碁体験会  
センターで活動をしている団体による初心者向けの囲碁体験会です。  
＜出展＞西部囲碁同好会

### ●軽運動室●

⑮ 11:00~12:00  
◆でん伝体操体験会  
おもりを手足につけて行う「しぞ〜か でん伝体操」の体験会です。  
＜講師＞静岡市地域リハビリテーション推進センター  
⑯ 13:00~14:00  
◆ふまねっと体験会  
あみを踏まないように注意してゆっくり歩く運動「ふまねっと運動」の体験会です。  
＜出展＞ふまねっと しずおか