

入場  
無料

出入  
自由

シニア世代の明るい毎日を応援！  
豊田市官民連携  
介護予防

もっとイキイキ！  
明るい暮らしづくり

人とつながり  
まちとつながり

# ずっと元気！

プロジェクト

プログラム体験会 in 福祉センター



運動・健康・趣味など様々な“社会参加”プログラムが体験できます  
豊田市内在住の65歳以上の方、ご家族の方も是非ご参加ください！

12.10 **土** 11 **日**

時間：10:00~14:00

会場

豊田市福祉センター4階  
(41・42会議室)  
豊田市錦町1丁目1番地1

ご来場  
特典

アンケートにお答え頂いた  
65歳以上の方にはもれなく  
菓舗近江屋 おいでん巻きをプレゼント！

時間 10:00-14:00

※ご来場特典は予告なく変更となる場合がございます



参加  
無料

事前  
申込

特別セミナー開催！



両日とも  
無料セミナーを  
開催します。  
是非ご参加ください。

※詳細は裏面をご確認ください

ずっと元気！  
プロジェクトとは？

豊田市では、趣味や運動、就労などにより、65歳以上の方々が他者や社会とつながる機会を生み出すプログラムを推進しています。これらのプログラムを通じた一人ひとりの体力・気力の増進は、介護リスクの低減につながると考えられています。本プロジェクトを通じて、市民の皆様が暮らしの中で「生きがい」や「楽しみ」をより感じられるまちの実現を目指していきます。

ミライのフッーをつくらう

SDGs

未来都市とよた

主催 豊田市・合同会社Next Riseソーシャルインパクト推進機構(NRS)

お問い合わせ NRS [ TEL ] 03-5532-3570 [ Mail ] toyota-kaigoyobou@nextrise-si.co.jp

**参加無料** **事前申込**

# 特別セミナー

事前申込制となります  
申込フォームはこちら▶▶▶



Web申込が難しい場合はお電話ください  
050-3188-2003 (担当者直通)

**講演テーマ** 人生100年時代  
考えておきたい3つのこと



12/10(土) 10:30-11:30

**講師**  
公益社団法人シニア総合サポートセンター  
サポート推進部 部長  
東 恵吾 様

2014年に弁護士法人TLEO虎ノ門法律経済事務所が母体となって設立された公益社団法人シニア総合サポートセンターにて、高齢者の方が抱える身元保障や死後事務、遺言書の作成や任意後見契約などの相談に応じています。

**講演テーマ** ずっと元気の秘訣:  
(時々でもいいので)楽しく  
思いっきり体を動かしましょう!



12/11(日) 10:30-11:30

**講師**  
藤田医科大学医学部  
ロボット技術活用地域リハビリ医学  
寄付講座教授  
太田 喜久夫 先生

藤田医科大学医学部ロボット技術活用地域リハビリ医学教授、専門はニューロリハ／摂食嚥下リハ／高次脳機能障害／リハ医学全般。2018年からは豊田地域医療センター リハビリテーション科に寄付講座教授として着任し、豊田市の地域リハビリテーションの発展に取り組む。

## 体験プログラム一覧

オンラインで実践! 声優・丸塚香奈先生と  
楽しむ発声&音読教室



JTBコミュニケーションデザイン

スマホ相談



ひまわりネットワーク

足の筋トレ新習慣!  
SIXPAD Foot Fitを使った、  
座って行う全身のエクササイズを体験



MTG

初心者・シニアの  
ドローン教室



ドローンチームNadeshiko

楽しく脳トレうんどう



日本コグニダンス協会

「いつまでもずっと元気に」  
皆で楽しく続けるスギの健康教室



スギ薬局

安心とくつろぎの  
ビューティータイム



メナードフェイシャルサロンムブランジェ

目指せ!  
歩行生活年齢若返り!



花王

スマホをもっと活用  
ペットと会話を楽しもう



リクシス

初心者でも大丈夫! パソコンで  
「笑って遊べる脳トレゲーム体験」



パソコン教室みんと

フラダンスの動きを使った  
トレーニング体験



スマイリング

アロマで脳活性化!  
無料ワークショップでアロマ体験



ラファ

脳トレエクササイズ  
&ダンス



トヨタ生協カルスポ

気軽に簡単に!!健康測定!  
「骨の元気を測ってみよう!」



ルネサンス

最先端センサーで  
体力測定!



Moff

かんたん健康チェック&  
ちゅうでん気楽にウォーキング体験



中部電力

シニアのための  
いきいきピアノ



指1本から始めよう

ピアノは脳に良いと科学的に証明されています

Rosemary音楽教室

指先を使ったかんたん  
クラフトで脳イキイキ!



豊田中日文化センター

知ってワクワク!使ってワクワク!  
jeeba-eesutsu!



jeeba-eesutsu

みんなで  
「楽天シニアTYT体操!」



楽天シニア