参加費 無料
完全予約制

板橋区内在住の方対象



定員 100名 予定
※応募者多数の場合は抽選となります。

生きいきとしたシニアライフを過ごすために

～シルバー大運動会 e スポーツだよ全員集合～

開催日 12月15日（火）12:50～16:30（予定）

会場 板橋区立グリーンホール（2Fホール、1Fホール、601会議室）
東京都板橋区栄町36-1

アクセス 大山駅より徒歩5分 / 板橋区役所前駅より徒歩5分



イベント内容

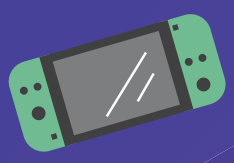
第一部 基調講演『充実したシニアライフを過ごすためのカギ ～運動と遊びのチカラ、つながるミライ～』（13:15～）

講演者 東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長
社会参加・社会貢献研究 テーマリーダー
鈴木 宏幸 先生



第二部 ・参加型スポーツ体験 ・お菓子等の販売コーナー ・シルバー人材センターPRコーナー（14:00～）







1Fホール eスポーツの実機（マリオカート、太鼓の達人、ぷよぷよ（ニンテンドースイッチソフト））、歩行年齢歩行姿勢測定、輪投げ、スポーツスタッキング、肌年齢チェックなど

601会議室 区内障がい者施設で作成販売しているお菓子等の販売コーナーの設置、ボードゲーム体験コーナーを併設、10の筋トレなどの体験コーナー

※内容は予告なく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

第三部 PR講演『このあとシルバー入っとく？ 遊びの次は新しい自分との出会い』（15:30～）



2Fホール シルバー人材センター概要説明、先輩会員からのメッセージ 、フレイル予防体操など

応募方法

右記応募フォームに必要事項を入力の上、ご応募ください。
※電話でのお申込みはできませんので、ご了承ください。

応募締切 | 令和8年11月26日（木）17:00まで

応募フォーム

注意事項

会場の都合により、定員数を超えてお申し込みいただいた場合は抽選となります。抽選結果は、入場券の発送をもって代えさせていただきます。
途中からのご参加はできませんので、ご了承ください。

お問い合わせ 公益社団法人 板橋区シルバー人材センター TEL.03-3964-0871

公式HP

【主催】公益社団法人板橋区シルバー人材センター 【共催】板橋区 【協力】東京都健康長寿医療センター研究所