

# シルバー交流まつり 2024

## テーマ「食と健康」

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

### メインイベント (★講座申込はセンターへ)

- ・ 講演1 「高齢期の食事のとり方」 (★先着50名事前予約)  
キューピー株式会社
- ・ 講演2 特殊詐欺と「ダメ!ダメ!ソング」 (盆踊り)  
講話: 警視庁町田警察署  
踊り: 野口敏子 (当センター会員)他、歌唱: 彩シヨル
- ・ 講演3 「食肉と健康」 (★先着50名事前予約)  
麻布大学名誉教授 (当センター理事) 坂田亮一
- ・ 健康体操 「椅子に腰かけての無理のない運動」  
指導: FC町田ゼルビア
- ・ 筋力測定 (歩行計測・フレイルチェック)  
東工大三宅研究室/フレイルチェック会



2024  
3/23 土  
10:00-15:15

### 桜ウォーキング (申し込みはセンターへ)

わくわく仲間づくりカレッジ里山ウォーキンググループ (協力)  
Aコース (1.5時間) 史跡・公園めぐり  
Bコース (2.5時間) 町田の春景を堪能

### 併設イベント

きんじょの本棚 (コーヒーサービスあり)  
共助会作品展示/手作り小物販売



主催: 町田市シルバー人材センター

共催: 町田市いきいき総務課

開催場所: わくわくプラザ町田 3階 講習室、第1会議室

公益社団法人 町田市シルバー人材センター  
〒194-0022 東京都町田市森野1-1-15 わくわくプラザ町田内

☎: 042-723-2147  
FAX: 042-724-0407

# 桜ウォーキング



Aコース2.5KM  
Bコース4.5KM  
全員完歩！



# 屋内イベント・展示



きんじよの本棚  
小物販売  
共助会作品展示  
ゼルビアからご挨拶



# 「食と健康」イベント



講演会  
フレイルチェック  
筋力測定



# 町田警察コラボイベント



左足を後ろに引きながら両手を前へ押し出す



特殊詐欺についての講話

「ダメ!ダメ!ダンス」  
披露

