

## 令和2年度 第3回 運営委員会議事録

令和2年9月9日(水) 10時00～10時50分 於 区民ひろば富士見台

### 1. 黒にんにく販売 (柏ニンニク事業部より下記連絡あり)

[200g(1,150円)] 販売価格 1,500円

\*各グループで購入希望数を調べ、10月の運営委員会(14日)で報告

### 2. 認知症予防とフレイル予防につながるプログラム

[参加要件]

1) 65～85歳で運動/食事等の制限のある病気でない事

(骨関節疾患、腎不全他)

2) 認知機能検査が不可能な病気でなく、頭部MRI(CT)の検査可能な事

3) 認知症の診断を受けてなく、各プログラムに参加可能な方 . . . .

\*詳細な内容・日程等について、

健康長寿医療センター研究所からの説明会を開催

・日時&場所：9月23日(水)13:30～、第三区民集会室(区民ひろば長崎地下)

### 3. 介護予防大作戦! in としま 2020

[ウォークラリー]

日時：10月1日(木)～8日(木) 10:00～15:00 (除く日曜日)

計測会場：区民ひろば千早・駒込、高田介護予防センター、

東池袋フレイル対策センター

立寄会場：高齢者総合相談センター

(アトリエ、豊島区医師会、いけよんの郷、

西部、東部、中央、ふくろう、菊かおる園の8か所)

その他：パソコン、折り紙の体験グループには10月8日の集合時間、

スケジュール等は追って連絡あり

[講演会や発表会等]

日時&場所：10月8日(木)10:00～15:00 としまセンタースクエア（区役所）

\*講演会：10:00～「ウィズ／ポスト新型コロナウイルス時代の介護予防」

東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 藤原 佳典

（目白台・西池袋 共に14:00～16:00）

13:15～「囲碁による認知予防」

東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 飯塚 あい

\*舞台発表：講演会終了後～15:00 太極拳Gがビデオ放映にて参加

（撮影済）

\*体験コーナー：4グループ設置され、3分/人以内

（折紙とパソコンが参加）

#### 4. 10月の予定

\* フィットネス：富士見台 2日(金)、16日(金)、  
長崎小 24日(土)& 31日(土)

（横尾先生 16日&31日）

\* M レク：長崎小 17日(土)

\* 旅行：富士見台 17日(土)、24日(土)、31日(土)

\* 折り紙：富士見台 21日(水)、28日(水)

\* グラウンドG：目白台 6日(火)、27日(火)、  
西池袋 4日(日)、25日(日)

以上