

令和7年度・第7回運営委員会・議事

令和7年10月8日（水） 10時00～10時40分 於 区民ひろば富士見台

議題

説明者：（布施川）

1. 介護予防大作戦 in としま 2025 （担当者は9:30集合）

準備日：10月14日（火）13:00～ 機器&資料運搬

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

* 「朗読（11:20～11:30）」のデモンストレーション

* 「フィットネス（11:35～10:45）」のデモンストレーション

* 「吹矢」体験ブース（10:00～15:00）にて“体験コーナー”

* 「パソコン・折り紙」体験ブース（10:00～15:00）にて“展示と体験コーナー”

注）参加者に日当支給のため当日印鑑をお願いします

10月16日（木）10:00～ 「講演」及び「各種身体測定（血圧・片足立等）」

2. グループ活動発表会（役員&旅行 G 13:00集合、その他 G 13:20集合）

日時&場所：10月30日（木）13:00～16:45 としま産業振興プラザ（6F）

* 本日、**参加名簿は布施川代表へ、封筒に名前&金額を記入し川嶋会計へ提出**

*** 昼食会（13:30～14:30）**

[舞台発表と活動発表]：（順番1.3.4は決定、他の順番と時間は変更あり）

1) 吹矢 (14:30～14:50) (自己紹介とデモンストレーション)

2) パソコン 8G (14:50～15:10) (自己紹介)

3) フィットネス (15:10～15:30) (自己紹介と全員での柔軟体操)

- 休憩 10分 -

4) 太極拳 (15:40～16:00) (自己紹介と演武)

5) 朗 読 (16:00～16:20) (自己紹介とデモンストレーション)

6) 折り紙・男の料理・旅行・グランドゴルフ (16:20～16:40) (自己紹介)

[担当]：会場設営（旅行 G）、司会（布施川）、受付（在家、小山）、写真（紅谷）
昼食（旅行 G）、ビール&お茶（有馬）

* 席はグループ毎に設営し、食事&飲物（ビール&お茶）を席に配付

[注：人数変更は25日（土）迄に連絡]

報告

1. 健康セミナー

日時&場所：9月17日（木）10:00～11:45 としま産業振興プラザ（6F）

* 「訪問診療」くじら在宅クリニック院長 鯨井一正、

参加者（会員49名+会員外19名） 計68名

2. 第174回老年学・老年医学公開講座

日時&場所：9月30日（火）12:45～16:00、文京シビックホール

演題：筋活革命！フレイルに負けない体づくり （参加者は交通費を申請）

3. 区民ひろば富士見台・文化祭

日時&場所：10月11（土）、12（日）午前&午後 区民ひろば富士見台

* 「太極拳」受付、「旅行」喫茶コーナー

「吹矢」12日午後体験コーナー、「折り紙」11&12日に展示

裏へ

4. スマートウォッチで健康管理

日時&場所：① 10月27日(月)9:30～12:00 区役所としまセンタースクエア
② 11月 5日(水)10:00～12:30 ひろば長崎
③ 11月17日(月)10:30～13:00 東池袋フレイル対策センター

- * 上記日時にて「としまる体操」を体験した後、スマートウォッチの貸出しに関する説明と手続きが必要で、参加希望者は QR コードから申込む
- * 参加申請済の方は下記事項を記入して布施川代表に提出
「氏名・電話番号（携帯）・メールアドレス・参加日時」
- * その他に所有のスマートフォンに関し、種々の制約があります（別紙参照）

5. 第175回老年学・老年医学公開講座（パンフレット参照）

日時&場所：11月21日(金) 13:15～16:15、北とぴあ さくらホール（王子駅）
演題&講師：認知機能を支える3つの力、 研究所の各副部長（交通費支給）

6. 11月の予定

- * フィットネス：富士見台 7日(金)、21日(金)、長崎小 15日(土)、22日(土)
- * 吹 矢：富士見台 7日(金)、21日(金)、ひろば長崎 毎週（木曜日）
- * グラウンドG：南長崎グラウンド 10日(月)、20日(木)、西池中 16日(日)、30日(日)
- * 旅 行：富士見台 8日(土)、29日(土)
- * 折り紙：富士見台 19日(水)、26日(水)
- * 朗 読：富士見台 18日(火)