

# 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・グラウンドゴルフ (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7F  
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)