

健康長寿のまち武蔵野推進月間を実施します

令和4年度から9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」とし、認知症およびフレイル予防に関する普及・啓発の様々なイベントを実施しています。今年度は、9月23日（土・祝）に武蔵野市民文化会館を中心として、民間企業などと連携し、音楽会や運動ができるイベントなどを実施します。

1 認知症講演会と音楽会～わたしらしくをすべての人に～

日時 令和5年9月23日（土・祝）午後1時30分から3時30分まで

場所 市民文化会館 小ホール

講師 繁田 雅弘 東京慈恵会医科大学精神医学講座教授

出演 石上 真由子（バイオリン）、城綾乃（ピアノ）

定員 400名（申込順）

認知症の方もそうでない方も一緒に音楽を楽しむとともに、認知症に関する講演会を行います。家族の介護などさまざまな理由で、普段は音楽ホールで音楽鑑賞をすることができない方も気軽に参加でき、また認知症に関する理解も深めていただける機会となるよう、イベント趣旨に賛同いただいた講師及び出演者とともに開催します。



繁田 雅弘氏



石上 真由子氏



城 綾乃氏

2 ずっと動けるからだづくり～座ってできるタキミカ体操～

日時 令和5年9月23日（土・祝）午前10時から11時まで

場所 市民文化会館 大ホール

講師 中沢 智治（株）パワーエイジング代表取締役社長
・タキミカ専属トレーナー

定員 400名（申込順）

日本最高齢インストラクタータキミカ（滝島未香氏）の専属トレーナーである中沢智治氏による講演と座ってできる体操（タキミカ体操）を実演します。

※タキミカ体操とは

背骨・肩甲骨・股関節の動きをなめらかにし、弱ってしまった筋肉を鍛えることで、一生、自分の足で歩くことを目指す体操



中沢 智治氏

■問い合わせ

健康福祉部高齢者支援課 0422-60-1846