

令和元年度練馬区介護週間 11月9日(土)～15日(金)

～いい日いい日(11月11日)は介護の日～

国は、11月11日を「介護の日」と定め、国民全体で介護についての理解と認識を深めるための日としています。

練馬区では、「介護の日」を含む1週間を「練馬区介護週間」とし、その期間を中心に介護に関連する様々な事業を実施することにより、介護サービス利用者やその家族等の支援、区内の介護人材の確保を図っています。



練馬区公式アニメキャラクター
ねり丸 ©練馬区

介護週間の主なイベント ※他のイベントおよび全体のスケジュールは裏面をご覧ください。

区民の皆様、在宅の介護者、介護従事者をはじめ、介護の仕事に関心のある学生や求職者の皆様必見!!

① 介護について学び、考える講演会 ※入場自由 定員120名

11月13日(水) 13時30分～16時30分(13時開場) ココネリホール

・認知症に関する講演会

「長生きすれば誰でも認知症～認知症の人の意思決定支援が大事～」

講師：石黒秀喜氏(公益財団法人認知症の人と家族の会 東京都世話人)

・介護サービス発表会

「もっと知りたい!介護のこと」介護事業所によるサービス紹介など



要支援・要介護状態を未然に防ぐための、体力測定イベント

② あなたの元気度測定(身体・体力測定会) ※当日受付(はつらつセンター光が丘・豊玉は要事前申込)

11月9日(土) 10時～12時(11時30分受付終了)

はつらつセンター光が丘・関・豊玉・大泉

11月13日(水) 10時～12時(11時30分受付終了) ココネリホール

ご自身の体力や血管年齢などを把握し、普段から健康に気を付けていつまでも元気な暮らしを続けましょう。

【測定項目】握力・体重・体組成・血管年齢など



介護保険住宅改修の展示、相談

③ 住宅改修展示会 ※入場自由

11月12日(火) 9時～16時30分

区役所アトリウム

生活環境を整え、介護の負担軽減を目的とした住宅改修に関する展示会です。

【展示品目】手すりなど

※廃材を活用した手作り体験コーナー、住宅改修相談コーナーもあります。



福祉用具を見て、触れて、学ぶ

④ 福祉用具展示会 ※入場自由

11月12日(火) 9時～16時30分

区役所アトリウム

11月13日(水) 10時～16時30分

ココネリホール

【展示品目】介護ベッド、車いす、歩行器など

※簡単ヒヤリハットチェックも実施します。



介護サービス事業所を見学

⑤ 介護事業所見学ウィーク

11月9日(土)～11月15日(金)

ポスター掲示事業所

11月11日(いい日いい日)は介護の日
練馬区介護の日記念事業

当事業所は
介護事業所見学ウィーク
に参加しています!!

●実施期間
令和元年11月9日(土)～15日(金)
10時00分～16時00分

●お問い合わせ
〇〇特別養老老人ホーム
電話03-0000-0000 担当:〇〇
※お問い合わせは、平日の午前9時～午後5時におこないます。

※見学ウィークに参加している事業所は、ポスターを掲示して、見学可能な日時などをお知らせしています。

介護サービス事業所を見学して、介護保険制度への理解を深めましょう。日ごろ、介護に関わっていない方にもご見学いただけます。



介護週間スケジュール

※イベント横に記載されたカッコ内の数字は、表面のイベント番号に対応しています。

月日	時間	イベント	受付方法	会場
11月9日(土) ～15日(金)	9:00～17:00	介護サービス等パネル展示	入場自由	区役所アトリウム
	実施日時は事業所により異なる	介護事業所見学ウィーク(⑤)	当日受付	ポスター掲示事業所(注1)
11月9日(土)	10:00～12:00 (11:30 受付終了)	あなたの元気度測定(②) (注2) [光が丘:定員25名、関:定員なし、 豊玉:定員30名、大泉:定員25名]	※関・大泉:当日受付 ※光が丘・豊玉: 要事前申込(注3)	はつらつセンター光が丘 はつらつセンター関 はつらつセンター豊玉 はつらつセンター大泉
	10:00～12:00	【体操教室】いきいき健康体操スペシャル (注2) [定員なし]	要事前申込(注3)	はつらつセンター関 (☎ 03-3928-1987)
	①13:00～13:45 ②14:00～14:45 ③15:00～15:45	【介護予防講座】ぬり絵で脳を活性化 (注2) [定員各18名]	当日受付 (12:30から整理券配布)	はつらつセンター大泉 (☎ 03-3867-3180)
11月10日(日)	14:00～15:00	【体操教室】ゆる体操～笑いがあふれる カンタン運動～(注2) [定員30名]	要事前申込(注3)	はつらつセンター豊玉 (☎ 03-5912-6401)
11月11日(月)	14:00～16:00	認知症サポーター養成講座&N-impro (ニンプロ) 体験 [定員20名]	要事前申込(注3)	はつらつセンター光が丘 (☎ 03-5997-7717)
	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	【介護予防講座】フレイル予防の秘訣 ～みんなで取り組む通いの場～(注2) [定員各30名]	要事前申込(注3)	はつらつセンター豊玉 (☎ 03-5912-6401)
11月12日(火)	9:00～16:30	福祉用具展示会(④)	入場自由	区役所アトリウム
		住宅改修展示会(③) ※廃材を活用した手作り体験コーナー		
11月13日(水)	10:00～12:00 (11:30 受付終了)	あなたの元気度測定(②)	当日受付	ココネリ3階
	13:30～16:30 (13:00 開場)	介護について学び、考える講演会(①) ・認知症に関する講演会 ・介護サービス発表会 [定員120名]	入場自由	
	10:00～16:30	福祉用具展示会(④)		

注1: イベントに参加する介護事業所にポスターを掲示して、見学可能な日時をお知らせしています。
注2: はつらつセンターのイベントには、年齢制限(60歳以上)がある場合がございます。
注3: 各会場まで事前にお申し込みください。万一、定員に達してございました際にはご容赦ください。



介護週間関連イベント

健康長寿はつらつフェスティバル講演会

11月14日(木) 13時～15時30分
(12時30分開場予定)

練馬文化センター大ホール

▶定員: 1,400名(先着順)

▶入場無料

▶講師Ⅰ: 山田実氏
(筑波大学人間系教授)



「今日から始める健康長寿! ～3つの
習慣(運動、食事、社会参加)で健康
寿命を延伸～」

▶講師Ⅱ: 大村崑氏(俳優)



「笑いは健康長寿の入口」

認知症フォーラム

「気づき・つなげる・つながる支援の輪」～認知症のひとと家族を見守るやさしい街づくり～
事故や詐欺のトラブルに遭うことなく安心して暮らせる街づくりについての講演とシンポジウム

11月16日(土) 13時30分～16時30分
区役所地下多目的会議室

▶定員: 100名

▶参加費: 100円(資料代含む)

▶講師: 市川一宏氏
(ルーテル学院大学学長)

▶事前申込: 電話かFAXで在宅療養係へ
☎ 03-5984-4597 FAX 03-5984-1214