介護予防月間イベント

あいはら介護予防フェスタ２０２５

みんなで楽しくフレイル予防

10月25日（土）

14：00～16：00

（13:30～受付開始）

相原小学校体育館

⚠駐車場はありません⚠

当日は、東門から体育館へ
お越しください
事前申し込み不要

室内履きと水分は
各自で
ご用意ください。

相原プロレス
シンゴ・相原　が
相原小学校に　降臨!!

シンゴ・相原　選手

相原カルタ
大会開催!!

ゼルビーと
一緒に体操！

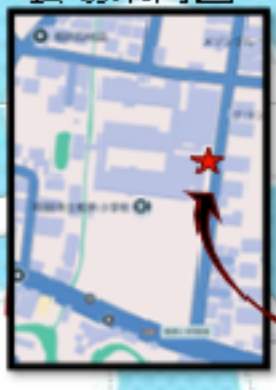
協力：相原まちづくり協議会

問合せ先　堺第１高齢者支援センター
☎042－770-2558（担当：齋藤・瀧川）

タイムスケジュール

13:30	受付
14:00	開会　あいさつ・介護予防サポーターのおはなし
14:30	みんなで町トレ（ゼルビーバージョン） ～理学療法士　豊島先生による講座～
	休憩時間（10分間）
15:30	スペシャルゲスト 相原プロレス　シンゴ・相原　登場!! ～ジャンボカルタ大会～ （豪華景品(!?)あり）
16:00	閉会

会場案内図



大人も子どももみんなで楽しく
町トレ（町田を元気にするトレーニング）
で体を動かしましょう！
ご当地カルタ（相原カルタ）大会を
体育館でみんなで楽しみましょう

※東門はコチラです
順路に従って体育館へお越しください。

おしらせ　１０月１２日（日）、相原中央公園にて
相原ふれあいフェスティバル２０２５に
堺第１高齢者支援センターもブースを
出店予定！握力測定ができます♪
お気軽にご参加ください。

イベント当日はあんしんキーホルダーの登録、
あんしん連絡員・協力員の登録等もできます。