

# 高齢者活動センターへ行ってみよう！

## 東大折紙の世界

参加費  
無料

### 趣味ORIGAMIのすすめ

定員30名  
(申込順)

分からない！難しいから面白い！！

東京大学折紙サークルOristと一緒に難解折り紙にチャレンジしませんか？

# 3月23日(木) 10:00~11:30

かがやきプラザ（千代田区九段南1-6-10）  
1階ひだまりホール

作者：進藤 大雅さん



オットセイを折ります！  
※画像はイメージです。

**対 象**：60歳以上の千代田区民かつ

高齢者活動センターを利用したことがない方

**講 師**：東京大学折紙サークル Orist（オリスト）

## 30分のミニ講座付き！

### 『楽しみながらはじめる・つづける社会参加型認知症予防』

認知症予防では脳の状態を健康に保つことに加えて、脳の機能を高め維持することが重要です。その方法は楽しい会話や新しい学びなど身近なところがありました。認知症予防の新常識として注目されている社会参加型認知症予防について解説します。

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 専門副部長 鈴木 宏幸 さん



**当日、高齢者活動センター利用登録した方は、お風呂バックとタオルをプレゼント！**

利用登録を希望される場合は、住所が確認できるもの（健康保険証や運転免許証など、千代田区民とわかる公的な証明書）とお薬手帳（任意）をお持ちください。看護師による簡単な健康チェックを行います（血圧測定や既往歴などをお聞きします）。



【申込・問合せ先】

かがやきプラザ高齢者活動センター

TEL：03-3265-1161 FAX：03-3265-1162

メール：kagayaki@chiyoda-cosw.jp

講座名・開催日時	高齢者活動センターへ行ってみよう！ 東大折紙の世界 令和5年3月23日（木）10:00～11:30
（ふりがな） お名前	
住所	
電話番号 （携帯可）	
メールアドレス	

【FAX】 03-3265-1162

【E-mail】 kagayaki@chiyoda-cosw.jp

### ※注意事項

当日、利用登録をご希望される場合は、住所が確認できるもの（「健康保険証や運転免許証など、千代田区民とわかる公的な証明書）とお薬手帳（任意）をお持ちください。看護師による簡単な健康チェックを行います（血圧測定や既往歴などをお聞きします）。

### 【申込・問合せ先】

かがやきプラザ高齢者活動センター

（千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階）

TEL：03-3265-1161