

介護予防月間イベント



あいほ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。**

相原フロレス

シンゴ・相原 が
相原小学校に 降臨!!



シンゴ・相原 選手



**相原力ルタ
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。

お知らせ 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。



No.1
めざせ!握力
ナンバーワン!!

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。