

地域とともに 「老いを考える」

～ご存知ですか？健康寿命～

健康寿命という言葉をお聞きになったことはありますか？
「高齢になっても健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」
のことです。

誰もが、さいごまで健康で生き生きとした生活を送りたい・・・

今回は『健康寿命』をテーマにして、健康に長生きする為の秘訣に
ついて講師の先生をお招きして、一緒に考えてみたいと思います。

当日は講師の先生による健康寿命の維持に役立ついきいき体操の
実践もごさいます。動きやすい服装で是非ご参加下さい。

講師

NPO法人 生き生き元気塾
代表理事

本多 慶吉氏

講演テーマ

■ 地域とともに「老いを考える」

～ご存知ですか？健康寿命～

■ デイサービス事例発表

～100歳のおひとり暮らし～

日時

2017年3月25日(土)

受付開始

13:30

開演

14:00～16:00

会場

特別養護老人ホーム ハピネス都筑 1F多目的ホール

参加費

無料

定員

60名

お申込み期限

2017年3月22日(水)

お申込み方法 電話にて受付

〒224-0011 神奈川県横浜市都筑区牛久保町1808-3 特別養護老人ホーム ハピネス都筑内
「ハピネス都筑 地域貢献事業」事務局

☎045-914-8850

プログラム

■ 14:00 ~ 14:10 開会挨拶

■ 14:10 ~ 15:40 講演

地域とともに「老いを考える」

～ご存知ですか？健康寿命～

NPO法人 生き生き元気塾 代表理事 **本多 慶吉 氏**

■ 15:40 ~ 16:00 事例発表

デイサービスセンター ハピネス都筑
ご利用者事例発表
『100歳のおひとり暮らし』

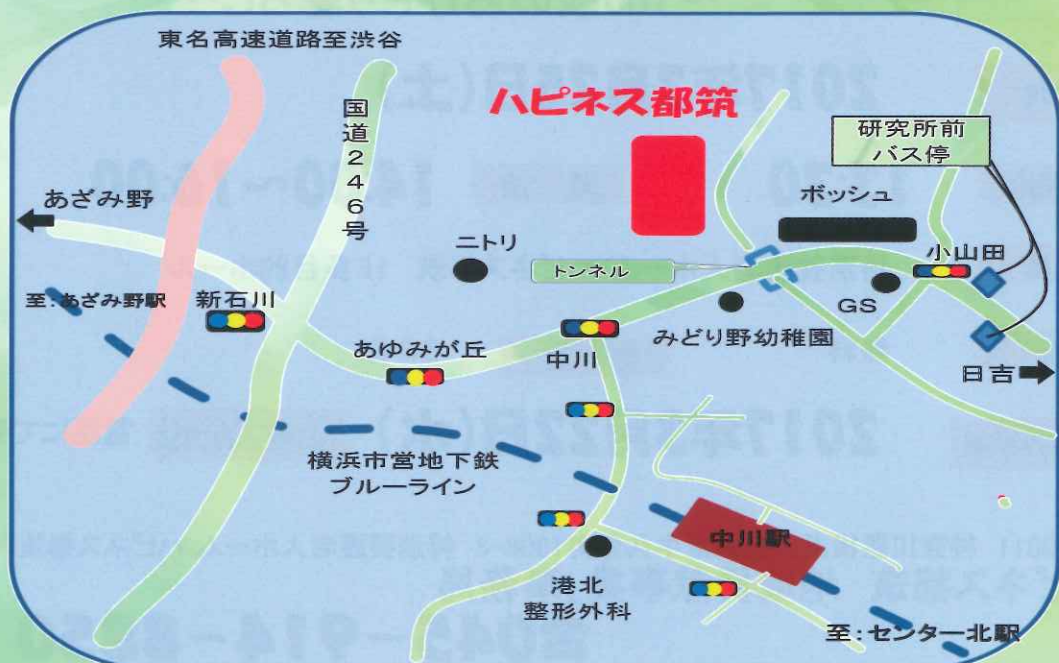
会場へのアクセス

横浜市営地下鉄ブルーライン「中川駅」下車徒歩8分

東急バス「研究所前」下車徒歩3分

※施設駐車場台数には限りがございます。

当日は、公共交通機関のご利用をお願い致します。



講師プロフィール

NPO法人 生き生き元気塾
代表理事
健康運動指導士 精神保健福祉士
本多 慶吉 (ほんだ けいきち)

TBSテレビ
『はなまるマーケット』出演

大手スポーツクラブ退社後に勤務した
重度認知症デイケアでの介護現場で、
要介護者や介護する家族の方の疲弊
している姿にショックを受け、心身の
予防・健康の重要性を痛感し、高齢
社会への問題解決事業としてNPOを
起業。