

第2回

全て参加無料! 1日たっぷり楽しめます!

# 健康長寿フォーラム in 箕面

手話通訳あり  
要約筆記あり

先着順  
来場者  
プレゼント  
あり!

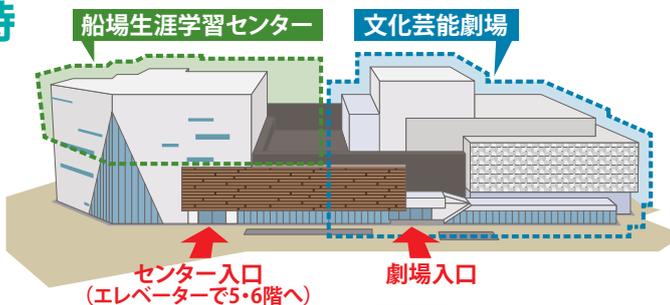
日時 1月21日(土) 午前10時~午後4時

場所 文化芸能劇場大ホール・船場生涯学習センター

問 高齢福祉室 ☎727・9505 FAX 727・3539

「人生100年時代」を迎え、箕面市では、シニア世代のかたがいつまでも元気に暮らすことができるよう、健康長寿のまちづくりを進めています。

今回の「健康長寿フォーラム」では、俳優でコメディアンの大村崑さんの講演会を始め、健康長寿に役立つさまざまな催しを行います。ぜひお気軽にご参加ください!



## 文化芸能劇場大ホール

おもしろい! 役に立つ! 今すぐできる!

### 講演会&講座いろいろ 申込不要

タイムテーブル 定員▶各900人(当日先着順)

- 10:30 講座「腸からはじめる記憶対策」(森永乳業) プレゼントあり!  
記憶力と腸内細菌の役割について紹介
- 11:15 講座「転ばぬ先の運動とは?」(大阪大学)  
大阪大学の藤田和樹准教授が「転ばぬ運動」のコツを紹介
- 12:00 講座「公開録音 健康はお口から! パタカラジオ in 健康長寿フォーラム」 プレゼントあり!  
ジャズ歌手の永田カツコさん、つくめさん親娘と楽しく歌って口腔機能を向上
- 13:30 大村崑氏講演会「元気で楽しいシニアライフに向けて」
- 14:30 「0100 DANCE (ゼロヒャクダンス)」 振付界の第一人者・南流石さんと「0100 DANCE」を体験

PICK UP!

### 大村崑氏講演会

13:30~14:30  
※同講演会に限り、10:00から整理券を配布します。

御年91歳の大村崑さんが自身の健康法などを紹介。元気で長生きするためのヒントがいっぱいです。



## 船場生涯学習センター 6階

各種体験会 事前申込制 ※定員になり次第、受付を終了します。  
いずれも申込フォーム(下記QRコード)または高齢福祉室(☎727・9505)へ電話で

● 認知症VR体験会(全3回・各90分) 画像提供:シルバーウッド 申込はコチラ

VRゴーグルを装着して、認知症のかたが見ている360度の景色を体感できます。  
実施時間▶10:00、12:15、14:30  
定員▶各50人(申込順)




● 入棺体験(全4回・各60分) 申込はコチラ

実際にお棺に入り、その感想や、今後の人生について思うことなどを話し合います。  
実施時間▶10:15、11:30、13:30、14:45 定員▶各12人(申込順)



● きれいかついいシニアに! ヘアメイクアドバイス(全5回・各60分) 申込はコチラ

髪やメイクのアレンジをプロに教えてもらい、変身した姿を自由に撮影できます(男性も参加可)。  
画像提供:blanc  
実施時間▶10:00、11:00、13:00、14:00、15:00 定員▶各3人(申込順)




## 船場生涯学習センター 5階・文化芸能劇場ロビー

各種測定・相談会 申込不要

“からだ”の若さ度合いをカンタン測定! プレゼントあり!

● 体組成・骨密度・血管年齢測定  
※当日は裸足になれる服装でお越しください。各ブースで健康づくりについての相談もできます。

箕面市薬剤師会による

● お薬相談会  
※お薬手帳をお持ちください。

箕面市歯科医師会による

● お口の相談会 プレゼントあり!

箕面市医師会によるACP(人生会議)資料配布

### 会場で「アスマイル」のポイントを貯めよう!

「アスマイル」とは、18歳以上の府民を対象とした健康サポートアプリです。「歩く」「歯磨き」などの健康活動を記録することでポイントが貯まり、電子マネーなどが当たる抽選に応募できます。当日はポイントが貯められるブースがあるので、この機会にぜひダウンロードを!

※登録には日数がかかります。開催10日前までには、ダウンロードと登録手続きを済ませてください。



今すぐダウンロード!



お願い

- 会場では適切なマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。当日、37.5℃以上の発熱がある場合や、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催条件などを変更する可能性があります。その場合は市ホームページでお知らせします。
- 会場及び会場周辺の駐車場には限りがあります。公共交通機関を利用してお越しください。