

11/24日

開場 10:00 終了 16:00

場所 池田市民文化会館

アゼリアホール 2Fコンベンションルーム

池田市 健康寿命延伸 フェスティバル

11:30~12:00 \食べて笑って美しく! /

「10歳若返り♥ヘルスケア」

講師 高橋 愛 氏 (大阪府池田保健所 保健師)

「健康寿命を延ばす食べ方」

講師 山下 晶子 氏 (一社 栄養ケアチーム豊能 代表理事)

12:00~12:15

「備えておこう! 将来のこと 後見・相続のお話」

講師: 松田 美南子 氏 (NPO 法人こもれび相談室)

10:30~12:00、13:00~15:00

「食事診断SATシステム」

メニューを選んでセンサーに乗せると栄養
バランスを診断! 食事を見直してみよう!

協力: 一般社団法人 栄養ケアチーム豊能

10:00~15:00

「クレイクラフト教室」

クレイクラフトでマカロンを
作ります。(材料費200円)

協力: (株)ポプラコーポレーション



10:15~11:15

タカラジェンヌOG

「ダンスプログラム」

紫友みれいさんによる初心者向けのゆるやかなダンスエクササイズ

13:00~13:30

「ふくまる体操」

ゆっくり★しっかり体を動かして、
体力★筋力の維持やアップを目指します。

講師: 高野 奈緒美 氏 (健康運動看護師)



13:45~14:45

「歌とレクリエーション」

ストレッチボイストレーナー松下仁美さん
による歌とレクリエーション。

「歌いながら内蔵活性! 運動しながら脳活性!」

10:30~11:30、13:00~15:00

「後見相談」

NPO 法人こもれび相談室

行政書士による任意後見相談や相続相談など

特別
講演



15:00~16:00

「人生100年! いつまでも 若々しい脳とカラダを保つために」

若々しい脳を保つために! 生活習慣のポイント教えます!

講師: 大阪大学 医学部保健学科 教授 神出 計 先生

ランチはNaopanの
自家製天然酵母パン5個と
野菜ジュースのセットです!



事前予約制 参加費: 500円 ランチ付参加費 1000円

申込・問合せ: 06-6121-6670 m-matuda@matuda-office.com

主催: NPO 法人こもれび相談室 共催: 大阪府池田保健所 後援: 池田市社会福祉協議会 池田市

協力: (一社) 栄養ケアチーム豊能 (株)ポプラコーポレーション (株)大塚製薬工場

※大阪府が2018年3月に策定した「いのち輝く未来ビジョン」の目標である「10歳若返り」とは、「健康寿命の延伸に加え、健康状態に応じて、誰もが生涯を通じ、自らの意思に基づき活動的に生活できること」を意味します。