横須賀「生涯現役」フォーラム 2017

健康で、地域で、いきいきと暮らす。生涯現役の秘訣を知る一日。

11/25(土) 10:00-15:30

生涯現役フォーラム講演会

介護予防講演会

健康長寿のための貯筋

今から始めるフレイル予防

10:00～11:30　講演会場：講堂

講師：飯島 勝矢（いいじま かつや）氏
東京大学高齢社会総合研究機構 教授

フレイルって知っていますか?フレイル（虚弱）の状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起き病気にかかりやすくなったり、要介護状態になりやすくなります。いつまでも元気でいるために今からフレイルに立ち向かいましょう!　**事前申込制・先着400人**

生涯現役講演会

人生90年時代のセカンドライフ

年金兼業生活の実現に向けて

13:30～15:00　講演会場：講堂

講師：松本 すみ子氏
有限会社アリア代表取締役
NPO法人「シニアわーくすRyoma21」理事長

長寿のおかげで、第二の人生の持ち時間は現役生活とほぼ同じとなりました。自分らしいセカンドライフはどうしたら実現できるのでしょう? 社会の変化に対応し、セカンドライフを充実させるための知恵と方法を考えます。

事前申込制・先着400人

特別講演会

転ばぬ先の・・訪問看護

看護師がおうちにやって来る

12:00～13:00　講演会場：講堂

講師：末田 千恵氏
神奈川県立保健福祉大学 看護学科講師

日本人の半数以上は、最期は自宅で迎えたいと希望し、最期まで住み慣れた自宅で過ごすことこそ、「生涯現役」につながるのではないでしょうか。横須賀市は、在宅死の割合が高く最後まで自宅で過ごせる町です。そのためのポイントをお伝えしたいと思います。

同時開催

生涯現役運動コーナー・生涯現役セミナー
その他、各種展示ブースや相談コーナーなど、盛りだくさん!!

作業所の商品販売もあります!

会場：**神奈川県立保健福祉大学**（平成町1-10-1）

主催：ひくてあまたプロジェクト実行委員会、横須賀市　共催：神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センター

タイムスケジュール

	講演会（講堂）	セミナー・運動（体育館奥）	運動（中庭）
10:00	介護予防講演会 **健康長寿のための貯筋** 10:00～11:30	**健口道場 ～お口元気で体も元気～** 10:15～11:15	**簡単スッキリ! 効果的なラジオ体操のコツ** 10:30～12:00
11:00		**年金のはなし** 11:30～12:30	
12:00	特別講演会 **転ばぬ先の・・訪問看護** 12:00～13:00		
13:00		**ボッチャミニ体験** 13:00～14:00	**ウオーキング体験会** 13:00～14:30
14:00	生涯現役講演会 **人生90年時代のセカンドライフ** 13:30～15:00	**ハッピーエンディングのすすめ** ※セミナー後に個別相談会あり 14:10～15:10	
15:00			

生涯現役セミナー

健口道場 ～お口元気で体も元気～
講師：横須賀市保健所 健康づくり課
10:15～11:15　会場：体育館
申込不要
風邪やインフルエンザをお口の体操で予防しましょう。

年金のはなし
講師：横須賀年金事務所
11:30～12:30　会場：体育館
申込不要
シニア世代の生活の基本となる公的年金のお話をします。

ハッピーエンディングのすすめ
講師：LEAP
14:10～15:10　会場：体育館
申込不要
エンディングノートや遺言書を上手に活用し、ハッピーエンドしましょう!

生涯現役運動コーナー

簡単スッキリ!効果的なラジオ体操のコツ
講師：横須賀市保健所 健康づくり課
10:30～12:00　会場：中庭
事前申込制・先着50人
ラジオ体操の1つ1つの動きの目的とより効果的に実践する方法を学びます。

ウオーキング体験会
講師：横須賀市 健康増進センターすこやかん
13:00～14:30　会場：中庭
事前申込制・先着24人・費用500円
ノルディックウオーキングとインターバル速歩の体験で、効果的なウオーキングを学びます。

ボッチャミニ体験
講師：横須賀市 福祉部 高齢福祉課
13:00～14:00　会場：体育館
申込不要・先着20人
2016年パラリンピックで銀メダルを取ったボッチャ!一度は体験してみませんか?

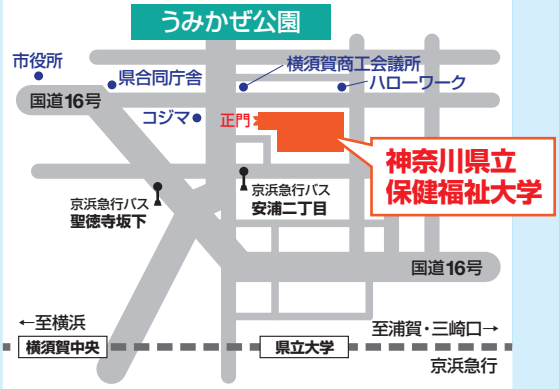
展示・相談スペース　申込不要 10:00～15:30

1. 市民公益活動ポイント制度の紹介
2. 100kcal体験（ヘルスメイトよこすか）
3. 社会教育施設（図書館・博物館・美術館ほか）の紹介
4. シルバー人材センターの活動紹介
5. 未病（ME-BYO）を改善する取組みの紹介
6. 地域活動（町内会・自治会、地域運営協議会）の紹介
7. 年金相談（横須賀年金事務所）
8. ボランティアセンターの活動紹介
9. 税務、法律相談（LEAP）
10. 出張学習相談（まなびかん）
11. 健口体操の紹介
12. 図書館リサイクル本の無料配布

協力企画　ひくてあまた月間

11月～12月は「ひくてあまた月間」です。シニア向け講演会や教室を集中開催します。詳しくは、市役所、行政センター等に置いてある生涯現役フォーラムパンフレット（10月発行）の「ひくてあまた月間」ページをご覧ください。

会場アクセス



京浜急行 県立大学駅から徒歩約5分
京浜急行 横須賀中央駅から徒歩約15分
※公共交通機関をご利用ください

事前申込先
横須賀市コールセンター ※11月20日(月)まで
☎046-822-2500

お問い合わせ
横須賀市 保健所 健康づくり課
☎046-822-4537