

年齢を忘れ乙笑顔の日々を

入場無料

講演会以外は  
申込不要です

# エイジレス博

2018年 11月17日 土 11:00▶17:00

会場 ATCエイジレスセンター（大阪南港ATC ITM棟11階）

あなたやあなたの周りの大切な人が、いつまでも年齢に関係なく、明るく、自分らしい生活を送れるように、「聞」いたり「見」たり「体験」したりして、健康・介護について学びましょう。

健康測定や  
ワーケーション、  
雑貨販売  
などなど  
盛りだくさん！

くわしくは裏面を見てね！

## 講演会

講演 1 11:00~12:00

事前申込要

「声のエイジングケア  
～呼吸も身体も軽やかに～」

講師：和田 ちさと氏（パフォーミングアーティスト）

講演 2 13:00~14:00

事前申込要

「ピンからキリ。老人ホームを決める前に受けるセミナー」

講師：貝掛 裕哉氏（株式会社 笑美面 チーフアドバイザー）

お申し込み・お問い合わせ先



ATCエイジレスセンター TEL 06-6615-5123

開館時間：10:00~17:00（月曜休館）

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビルITM棟11階東側  
(最寄駅)ニュートラム「トレードセンター前駅」直結 駅改札より徒歩5分

主催：ATCエイジレスセンター実行委員会（大阪市、アジア太平洋トレードセンター株式会社）

FAX 06-6615-5240

URL <http://www.ageless.gr.jp/>



検索

エイジレスセンター

事前  
申込要

## 特別講演

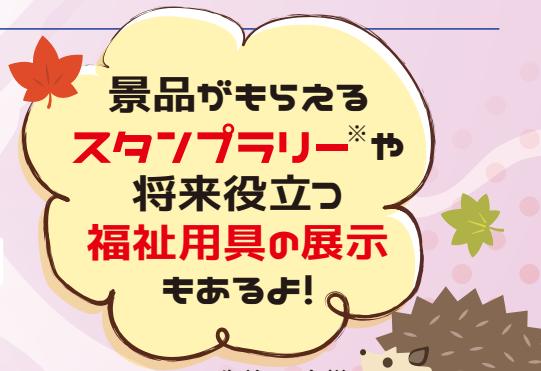
15:00~16:00

梶本 修身先生



「ホンマでっか!?TV」や  
「たけしの家庭の医学」  
など多数のテレビで活躍！

「疲れと老化は予防できる！」  
～快適・健康・安心なエイジレスライフとは！～



※先着300名様



講演 1 11:00~12:00

定員:50名(申込先着順)

## 声のエイジングケア 事前申込要

～呼吸も身体も軽やかに～



声も身体の様にトレーニングすればステキな声になります。体を動かしながらのトレーニングで、楽な呼吸と軽い体を実感してください。

講師:和田 ちさと氏(パフォーミングアーティスト)

大阪教育大学(音楽専攻)卒。東京にてタレント活動後、ミュージカル・演劇活動を経て、NYへ演劇留学。現在フリーで活動中。ミュージカルや演劇など多くの作品に出演し、現在はダンススクールOCEANなどのスタジオでキッズミュージカル・ジャズダンス・ヴォイストレーニングの指導を行っている。

※持ち物:タオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください(更衣室はございません)。

講演 2 13:00~14:00

定員:50名(申込先着順)

## ピンからキリ。

## 老人ホームを決める前に受けるセミナー 事前申込要

老人ホームについて「将来、どうしたらいいんだろう?」

「施設の違いは?」など、不安や疑問をお持ちの方も多いと思います。そんな方のために、老人ホーム探しのプロが皆様に詳しく解説します。自分や家族のために、もっと知りたいという方は、是非ご参加ください!あなたの老人ホーム探しもこれで安心!

講師:貝掛 裕哉氏(株式会社笑美面 チーフアドバイザー)

株式会社笑美面:自社で調査した老人ホームの情報を、入居を検討している高齢者やその家族、ケアマネージャーなどに提供し、適切なマッチングを図る、完全無料の「高齢者住宅紹介サービス」を行う。

特別講演 15:00~16:00

事前申込要

定員:100名(申込先着順)

## 「疲れと老化は予防できる!」 ～快適・健康・安心なエイジレスライフとは!～

疲れと老化。「何か関係がありそうだけど、詳しくは分からない」。そんな方は多いのではないでしょうか? 実際、疲れと老化には密接な関係があり、疲れを放置してしまうと、どんどん老化が進むことがわかつてきたそうです。自然に回復するだろうと後回しにしてしまいがちですが、正しい疲労のケアをすることが美容と健康の維持にもつながります。

今回の講演では、意外と知らない疲労の正体や正しいケアの方法、疲労と老化の予防について、ここでしか聞けない秘訣をお伝えします。

「ホンマでっか!?TV」、「たけしの家庭の医学」、「ためしてガッテン」、「世界一受けたい授業」、「助けて!きわめびと」、「林修の今でしょ!講座」など、TVにも多数出演中。



講師:梶本 修身先生

(大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授。東京疲労睡眠クリニック院長。)著書は「すべての疲労は脳が原因Ⅰ・Ⅱ」(集英社)。自らプログラム作成したニンテンドーDS「アタマスキャン」(2005)は30万枚を超えるベストヒットとなり、脳年齢ブームを起こす。

## 健康測定 無料

自分の**健康**、気になりませんか? 専門スタッフが**健康測定機器**を使って、あなたの**健康をチェック**します! 健康づくりは自分自身を知ることから!

- ・血管年齢測定
- ・脳年齢測定
- ・体組成測定
- など

※内容が変更となる場合もあります。



## サンテマルシェ

シニアによる  
オシャレな  
雑貨販売

あなたにピッタリな  
一点を見つけてください!

### Pola ビューティ体験&リンクルショット

- ①イメージチェンジマークサービス 無料 15分
- ②肌バイタルチェック 無料 20分
- ③リンクルショット体感

癒しと介護に役立つ香りのハンドマッサージ

時間:10分~15分 料金:300円(アロマクリーム付き)

### プロが描きます! あなたの似顔絵コーナー

プロの似顔絵師にあなたの似顔絵描いてもらいませんか?お出掛けの思い出にピッタリ!ご家族でもどうぞ!

時間:11:00~16:00  
料金:1500円

### ワークショップ

先着順  
(※材料が無くなり次第終了)

▶色紙のお正月飾り

時間:13:00~15:00  
料金:500円

▶クリスマスツリーの板絵

時間:11:00~16:00  
料金:300円

軽食、  
パウンドケーキ  
の販売

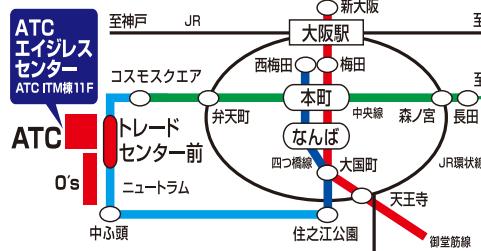
いつまでも楽しめる  
生涯学習  
紹介コーナー

生涯の趣味に  
できるものを  
探してみませんか?

## 会場へのアクセス

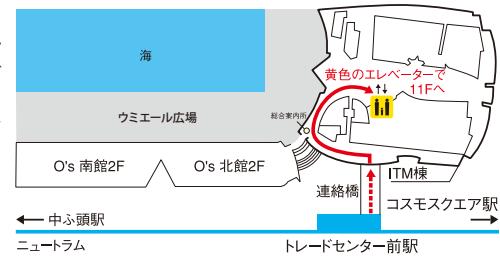
■交通のご案内  
●地下鉄・ニュートラムご利用の場合

大阪メトロ中央線「本町」から「コスモスクエア」経由(約18分)「トレードセンター前」下車すぐ。



### 館内マップ

ATCエイジレスセンターへは、「トレードセンター前」駅より右記の矢印の方向へお進み下さい。



協力:NPO法人エスペランサ、認定NPO法人大阪府高齢者大学校、総合メディカル株式会社