



見て・相談して・体験しよう!



# シニアライフフェア

2019年3月23日 土 10:00 ~ 17:00

**入場無料**

## 講座1

13:00~14:00

定員:50名 (申込先着順)

参加無料

事前申込要

### 声のエイジングケア ~呼吸も身体も軽やかに~

声も身体のよう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。

※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)。

講師:和田 ちさと氏 (パフォーミングアーティスト)

ミュージカル・演劇活動を経て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。



## 講座2

14:30~15:00

定員:50名 (申込先着順)

参加無料

事前申込要

### シニアそなえ塾 「介護とお金の正しい知識」

介護にかかるお金は?  
介護保険って何?

介護にかかるお金や公的制度について、介護と人生の両立をサポートする「お節介士」が解説します!これを聞けば将来も安心!正しい知識で安心の介護を!

講師:柴本 美佐代氏

お節介ネットワークで介護を変える一般社団法人日本エルダーライフ協会 代表理事



## ミニ講座

①12:00~12:30

②15:15~15:45

### シルバーカー・歩行車の選び方

間違った使い方は危険! 定員:各回30名 (当日先着順) 参加無料

選ぶ際の注意点などを、実際に触りながら試して頂きます。  
さあ!シルバーカー・歩行車を使ってどんどん歩きましょう!

協力:一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワーク

申込不要



## 春のおでかけに!



ATCエイジレスセンターでは、杖・シルバーカー・歩行車など、100点以上の歩行補助具を展示しております。体験することもできますので、お気軽にスタッフにお声がけください!

お申し込み



ATCエイジレスセンター

開館時間/10:00~17:00 休館日/月曜日・年末年始

TEL:06-6615-5123

FAX:06-6615-5240 URL:http://www.ageless.gr.jp/

〒559-0034 大阪市住之江区南港北  
2丁目1-10 ATCビル ITM棟11F

最寄駅 Osaka Metro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駅」直結(徒歩5分)

エイジレスセンター

検索