

年齢を忘れて笑顔の日々を

エイジレス博

2019年 **11月16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)

入場無料

講演会以外は
申込不要です

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。

特別講演 15:00~16:00

事前
申込要

無料

健康寿命は延ばせる!

~元気な100歳になるための4つの習慣~



奥田 昌子先生

いきいきと健康のまま長生きするためには何が大切なのか?ここでしか聞けない秘訣をお伝えします!

**「世界一受けたい授業」
「ビーバップ!ハイヒール」
など多数のテレビで活躍!**

講演会

講演 1 11:00~12:00 **事前申込要** **無料**

**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 マネジャー)

講演 2 13:00~14:00 **事前申込要** **無料**

**強い骨でいつまでもハツラツと
~「骨の仕組み」と**

「健康な骨づくりのポイント」~

講師: 悴田 浩美氏

(雪印ビーンスターク株式会社 管理栄養士)

お菓子付き

お茶会 開きます

森ノ宮医療大学・茶道部の皆さんがお茶をふるまいます。お作法などは気にせずにお気軽にお立ち寄りください!

詳しくは裏面をご覧ください

自助具コーナーリニューアル!

「できない」が「できる!」に変わる自助具が多数そろいました!

アンケートに答えて下さった方には「小さい力で開けられるオープナー」を**プレゼント!**



株式会社 大里・NPO法人 自助具の部屋

スタッフラリーや
健康測定など
盛りだくさん!
福祉用具の展示も
あるよ!

エイジレス 落語会

団塊亭 楽々
夜動 楽々

無料

時間:
① 12:30~
② 14:30~



※内容は予告なく変更となる場合があります。

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)

FAX 06-6615-5240

〒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

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

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)



エイジレスセンター

検索

講演 1 11:00~12:00

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「将来どうしよう?」「施設の違いは?」など、不安や疑問をお持ちの方へ、老人ホーム探しのプロが詳しく解説します。
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 マネジャー)

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。

講演 2 13:00~14:00

定員:50名(申込先着順)

強い骨でいつまでもハツラツと ~「骨の仕組み」と「健康な骨づくりのポイント」~

事前申込要

骨に多く含まれるカルシウムは、とても重要な栄養素です。しかし、カルシウムを摂るだけでは骨対策として不十分です。いつまでも元気でいるために、健康で強い骨づくりのポイントをお伝えします。



講師:倅田 浩美氏(雪印ビーンスターク株式会社 管理栄養士)

雪印ビーンスターク株式会社:雪印メグミルクグループ。前身は雪印乳業(現:雪印メグミルク) 育児品事業部。これまでに、乳児用粉ミルク「ネオミルク」、大人のための粉ミルク「プラチナミルク」等を発売。口腔ケア事業にも取り組んでいる。

特別講演 15:00~16:00

事前申込要

定員:100名(申込先着順)

健康寿命は延ばせる!

~元気な100歳になるための4つの習慣~

日本人の平均寿命は84歳を超え、今や世界有数の長寿大国となった日本。しかし、平均寿命を延ばし「長生き」さえすれば本当に幸せなのでしょうか?いきいきと健康のまま長生きする「健康寿命」を延ばすことが、より幸せな人生を送るための課題となっています。どうすれば元気な100歳になれるのか?食生活や生活習慣は?日本人の体質を研究してわかった、100歳を超えても元気な人に共通する「4つの習慣」について詳しく解説します。

講師プロフィール:内科医、京都大学博士(医学)。健診や人間ドック実施機関で20万人以上を診察。長年の経験と長寿に関する最新医学データにもとづき、健康寿命を延ばすための「百活習慣」を提唱。著書に『日本人の体質』研究でわかった「長寿の習慣」(青春出版社)、『実はこんなに間違っていた!日本人の健康法』(大和書房)など。



講師:奥田 昌子先生

「世界一受けたい授業」「ビーバップ!ハイヒール」など多数のテレビで活躍!

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。



協力:NPO法人エスペランサ、総合メディカル株式会社、森ノ宮医療大学・茶道部

ワークショップ 多肉植物のキャンドル ワークショップ



受付時間:①11:00~12:00
②13:00~15:00

多肉植物をかわいい小鳥の器に寄せ植えしましょう!キャンドル付き!

料金:500円
定員:30名
所要時間:
約15分程度
※無くなり次第終了

エイジレス 落語会

時間:①12:30~
②14:30~

無料



お菓子付き

料金:300円

お茶会 開きます

定員:各回先着約15名

時間:①12:00~
②14:00~
③15:00~

お気軽にお立ち寄りください!

他にも

癒しと介護に役立つ香りハンドマッサージ

パウンドケーキや季節の果物の販売

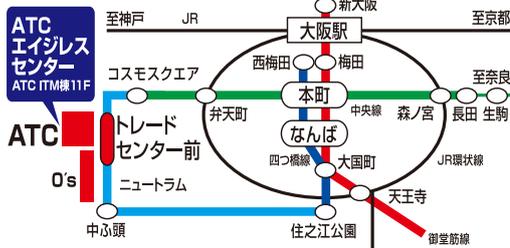
会場へのアクセス

■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」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。

