

令和7年度世田谷区補助事業
生涯現役へあとおし！仲間づくり複合イベント

参加無料

睡眠・健康長寿講座 & 体験

学び / 交流 / 体験... **テーブル茶道** **スポーツ吹矢** **健康麻雀**

背骨矯正体操 **オシャレ歩行** **スマホ何でも相談** **団体入会相談**

日時 令和7年10月14日(火) 10:30 ~ 15:00 (任意最長17:00まで) **開場** 10:10

会場 北沢タウンホール12Fスカイサロン

定員 50名

プログラム

10:30~11:00 開会挨拶、オリエンテーション
スタッフ・参加者全員の自己紹介

11:00~12:00 講演1 講師:中本 五鈴氏
「良い睡眠とは？夜だけでなく
昼の活動から考える」

講演2 講師:森 裕樹氏
「地域活動のはじめ方」



中本 五鈴氏
博士(人間健康科学) /
看護師・保健師

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進
支援センター所属。東北大学教員等
を経て2024年4月から現職。
現在は主に家族介護者や高齢期の睡
眠、社会参加やフレイル予防に関す
る調査・研究に取り組む。



森 裕樹氏
博士(環境人間学) /
保育士

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究
チーム所属。静岡県立大学教員等
を経て2018年4月から現職。
現在は主にシニア男性の社会参加や
健康づくりに関するフィールドワ
ーク、調査・研究に取り組む。

休憩(10分)

12:10~13:30 ランチオンミーティング... 講師・スタッフ交えみんなで食事しながらおしゃべり
(a.弁当注文 または b.弁当持参)

13:30~15:00 各種地域活動をいくつも自由に体験

(最長17:00まで)



歩く姿が
ファッション
ショー

オシャレ歩行

- A. テーブル茶道... 茶道を身近に感じてもらう楽しい茶道サークル
- B. スポーツ吹矢... 誰でも無理なく楽しめる健康スポーツです。
- C. 健康麻雀... 全くの初心者も経験者も楽しめる実践方式麻雀教室
- D. 背骨矯正体操... 腰痛・肩こり・関節痛・手足の痺れ・猫背など
症状に適した運動を指導。身体をスッキリさせてみませんか？
- E. オシャレ歩行... 若返る歩行姿勢とパーソナルカラー指導
- F. スマホ何でも相談... ITに強い団体によるスマホお悩み相談会
- G. 団体入会相談... 貴方にぴったりの活動団体をご案内します。



テーブル茶道

背骨矯正体操

麻雀の実戦

スポーツウェルネス吹矢

申込方法・問合せ先

- (1) Web: 右のQRコードからお申込みください。
- (2) 電話・メール: ①イベント名 ②氏名・フリガナ
③年代 ④弁当(600円)注文有無 ⑤電話番号
を伝えてお申込みください。

申込受付担当・問合せ先: 河上 080 3385 1363

E-mail: kawakami136136@yahoo.co.jp



←せたがや生涯現役ネットワークHPから
チラシのダウンロードや申込みもできます。
<https://setagaya-network.jimdofree.com>



主催: **生涯現役** せたがや生涯現役ネットワーク