

入場無料

健康生きがいシンポジウム2016

超高齢化社会の今、健康寿命日本一の山梨県において、健康で元気に生きがいを持って、充実した人生をおくるために、みんなで考えてみましょう。

自分にあった健康管理（食事・運動・休養）、そして認知症予防・介護予防（ロコモ・サルコペニア・フレイル）で自立した元気な毎日をおくり、地域社会とのつながりを大切に笑顔で過ごせるように。

今も挑戦！人生100歳 誰もが願う豊かで充実した人生の二幕目！そのヒン

〈日 時〉 **平成28年 11月4日（金）**

午後1時15分～4時15分（受付 午後12時45分～）

〈会 場〉 **山梨県立文学館 講堂** （甲府市貢川1丁目5-35）

〈内 容〉

- **健康といきがいづくり** 生きがいづくりアドバイザー

- **賛助出演** **ハーモニカ演奏** 全日本ハーモニカ連盟理事 坂本政喜

- **活動発表**
 - ①89歳・人生を愉かに～絵画塾 南アルプス市 市川良一
 - ②地域の絆～健康に老いるために 国母福寿会 岡田 修
 - ③健康・仲間・音楽
都留市 メロディーハワイアンズとフラ・プルメリア
 - ④椅子に座って～踊る シルクの里元美人会 長田ともゑ
 - ⑤ボケないように～寸劇 南アルプス 主婦3人のすもも劇団

- **活動紹介** 南アルプス市 山口たまえ 他
- **シンポジウム** 発表者の皆さん会場のみなさんと
- **秋を歌う 月**

主催：山梨県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
お問合せ 電話 055-283-0111（事務局・沢登）
後援：（一財）健康・生きがい開発財団

