

<p>10:30</p> <p>「よこはまシニアボランティアポイント登録会」 横浜市たまプラザ地域ケアプラザ ※参加には事前申込が必要です。 (申込先：045-910-5211)</p> <p>12:00 展示企業の紹介 12:15~13:15 休憩</p> <p>13:15</p> <p>「声から健康になるボイストレーニング」 テノール歌手 草間 勇貴</p> <p>13:45 大会顧問 加藤芳範 挨拶</p> <p>14:00</p> <p>「転倒予防の基礎知識」 日本転倒予防学会 転倒予防指導士 朝香 好平</p> <p>・転倒予防ノウハウ ・くすりリスク ・医師からは聞けない話 等々</p>	<p>14:30</p> <p>「転倒予防運動体験」 トレーナー 本杉ひとみ</p> <p>15:00 表彰式</p> <p>15:15</p> <p>「体力(健脚)度測定」</p> <p>測定項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ①10M 金力歩行 ②最大1歩幅 (またぐ) ③つぎ足歩行 ④階段昇降 20cm/40cm <p>※当日作成できない場合は後日郵送いたします</p> <p>17:00 閉会</p>
---	--



青葉区制30周年記念企画

「未来へつなごう 青葉の魅力」

目指そう！！ポジティブなシニアライフ

ポジティブ エイジング フェス 2024



参加費
無料

人と人がつながって「お互いさま」と言い合える
そんな安心して暮らせるまちにしていきたいと思います

盛り沢山の3日間!

日程 **4月 10水 17水 24水**

時間 10:00 開場 **10:30~17:00**

場所 **プラザホール**
PLAZA HALL by ITSCOM
(東急田園都市線たまプラザ駅ビル2階)

主催：たまプラザ商店会
共催：たまプラザ駅前通り商店会・(一社)たまプラザ中央商店街
認定 NPO 法人神奈川県転倒予防医学研究会
後援：神奈川県・横浜市青葉区・日本転倒予防学会・青葉区商店街連合会
運営：認定 NPO 法人神奈川県転倒予防医学研究会
運営サポート：(株)ロコッチ

お問い合わせ先
認定 NPO 法人神奈川県転倒予防医学研究会
TEL: 045-532-6106 tentou@happy.email.ne.jp



▶ イベントの詳細情報はこちら
シフトメディア
「ロコッチたまプラザ」



私たちは、ポジティブエイジングフェスを応援しています

<p>東京海上グループの介護付きホーム ヒルデモアたまプラザ・ピレッジ TEL: 0120-775-727</p>	<p>一般社団法人 たまプラザ中央商店街 ホームページ: https://www.tamaplasa-chuo.shop/</p>	<p>たまプラザ商店会</p>
<p>オハナ</p>	<p>公益社 公益社 公益社 公益社 たまプラザ 横浜市青葉区美しが丘 2-21-4 TEL: 0120-347-556</p>	<p>東急不動産HDグループのシニア住宅 グランクレール美しが丘</p>
<p>こりとるん</p>	<p>たまプラザテラス店 青葉台東急スクエア店</p>	<p>美しが丘マッサージ院 (訪問マッサージ・訪問美容) TEL: 045-904-1090</p>

※他にも応援
よろしくお願ひします!

3丁目カフェ FM サルース 防犯カメラのアスメック株式会社 市が尾駅前アルファード商店会 東京体育用品株式会社
小岩井牛乳横浜ミルクセンター 横溝石油株式会社 炭火焼肉酒房 雷音

講演 10:30

「認知症サポーター養成講座」

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ

※参加には事前申込が必要です。
 (申込先: 045-910-5211)
 ※講座内で「地域ケアプラザの機能と役割」
 についてご説明します
 ※一般向けです



■12:00 展示企業の紹介

■12:15~13:15 休憩

演奏 13:15

太鼓集団「鼓幹」

演奏曲は、伝統的な和太鼓の響きを大切にするとともに、新しいサウンドへのチャレンジを心がけながら鼓幹独自の作曲した創作和太鼓、日本和太鼓の継承・普及に努め、生命の躍動そのままに純粋な心への響きを轟かせています。



■13:45 大会会長 小松礼次郎 挨拶

講演会 14:00

「今からできる転倒予防と認知症予防の筋活」



順天堂大学大学院
 スポーツ健康科学研究科
 教授 町田 修一

今からできる転倒予防と認知症予防について、筋活を中心にお話をします。

講演会 15:00

「認知予備能を鍛えて認知症予防」

横浜総合病院
 横浜市認知症疾患医療センター
 センター長 長田 乾



アルツハイマー病の病理が存在しても認知症を発症し難い状態は「認知予備能」と呼ばれ、認知症に対する盾のような防御機能と考えられています。認知予備能について詳しく解説します。

演奏 16:00

長田乾と3丁目バンドwith中田亮

日本全国の認知症の本人からのリクエスト曲を演奏する認知症のある人・ない人のごちゃ混ぜバンド。僕メロプリンスとして人気の中田亮さんもゲストで参加します。



■16:30 青葉区商店街連合会 紹介

■17:00 閉会



講演 10:30

「防災の備え」

青葉消防署

講演会 11:00

「まちの保健室」

神奈川福祉訪問看護
 ステーション協議会 顧問
 ナースの家すずき野代表取締役
 横山 郁子



まちの保健室・訪問介護の活動を通じて、健康作りを考えます。

講演会 11:30

「シニアに歌を」

65歳からのアートライフ
 推進会議 理事長
 合唱指導者 酒井 沃子



この街に住んで50年あまり。様々な方々との出会いに「歌う喜び・歌える幸せ」を指導し続けています。



■12:00 展示企業の紹介

■12:15~13:15 休憩

演奏 13:15

「昭和歌謡とオリジナル曲を歌う」

ヨコハマ・オーバークールズ



子育てを終え、また定年を迎え第二の人生を更に充実して生きたい！その思いを胸に、音楽を通して周りの方々と共に元気を共有していきたいと思っています。オリジナル曲と昭和歌謡を歌います。

■13:45 大会副会長 松本茂 挨拶



講演会 14:00

「認知症にならないための最高の生活習慣」

一般社団法人認知症協会
 代表理事 山根 一彦



認知症の最大の原因であるアルツハイマー病になる理由の多くは、日々の生活習慣の中に潜んでいたのです。毎日のようなことに注意して生活するべきなのか解説します。

運動 15:00

「転倒予防運動体験」

トレーナー 石川雅宗



落語 15:30

「ポジティブエイジング落語」

落語を愛のあるユーモアでパロディ風にアレンジします。誰もが知っている古典落語本来の笑いを通して「認知症」や「転倒予防」を呼びかけます。笑いでポジティブに歳を重ねましょう！
 演目「芝浜」「真田小僧」



■16:30 青葉区商店街連合会 紹介

■17:00 閉会

展示ブース1

東急のデイサービス・有料老人ホーム紹介サービス

在宅介護から老人ホームまでトータルでサポートする東急グループの介護サービスを紹介します。介護の負担軽減と生活を共にしてください。



東急ウェルネス株式会社
 東急のデイサービス「オハナたまプラザ」
 有料老人ホーム紹介サービス「住まいる」
 【オハナたまプラザ】
 〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1-2-15
 たまプラザテラスリンクプラザ3階 TEL: 045-912-1109



展示ブース2

東京海上グループの介護付きホーム
ヒルデモアたまプラザ・ピレッジ

自立型と介護型ホーム3つが特徴。東京海上グループの総合力と多種種連携により、自立支援、手厚い介護サービスを提供し、入居者の「豊かな暮らし」を支えます。



東京海上日動ベターライフサービス(株)

ヒルデモアたまプラザ・ピレッジ1
 神奈川県横浜市青葉区大蔵2-33-1
 ☎0120-775-727 (ヒルデモア/ヒュッテ入居相談室)



展示ブース3

東急不動産ホールディングスグループのシニア住宅
グランクレール美しが丘

ゆとりの居住空間、多彩なアクティビティ、おいしいお食事を備えた、安心・安全・快適な自立型の住宅です。



(株)東急エーライフデザイン
 グランクレール美しが丘
 神奈川県横浜市青葉区美しが丘4-17-28
 TEL: 045-909-0077



展示ブース4

公益社のお葬式相談コーナー

お葬式の事前の準備や費用の相談を個別で承ります。この機会に葬儀の不安を解消しましょう。



公益社会館たまプラザ
 〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘2-21-4
 https://www.koekijha.co.jp
 TEL: 0120-347-556

