

第6回 はんしん高齢者

4月23日

開場/10:00～終了16:00

くらしのフェア

入場無料

健康も！
終活も！

ノーベル賞授与式の公式行事で「福寿 純米吟醸」が振る舞われたことでお馴染みの神戸酒心館！

ご来場の方には **数量限定** **振る舞い酒** をご用意！



※20歳未満及びお車を運転されるお客様への提供はできません。

1部 身近な食材で健康寿命を延ばす

～認知症予防もできる薬膳の話～

◆講師:池田 哲子氏 (株式会社咲美堂 代表取締役)

2部 健康のカギは腸にあり!?

～腸内フローラの話～

◆講師:沖 さやか氏 (認定NPO法人健康ラボステーション 管理栄養士)

健康セミナー

1部
11:15
12:00
2部
15:00
15:20

阿波踊り健康体操

◆神戸市シルバーカレッジ・阿波踊り健康体操クラブ

15:30
15:50

暮らしの相談無料！ 何でも大相談会

相談会

法律や税務の専門的なことから生活に関する些細なことまで、皆様のお悩みを、当NPOの各専門メンバーが無料でじっくりご相談に応じます！



終日開催

限定10組

事前予約制

▼事前にお電話でご予約が必要です▼

0120-410-605

受付時間:平日/午前9時～午後6時(土日祝休)

敏感な「健康」、鈍感な「終活」 オープニングトーク

～両立してこそ快適な老後～

J:COM「関西TODAY」元コメンテーター

NPO法人 はんしん高齢者くらしの相談室

理事長 谷口昌良

10:30～11:00

トークイベント 現役医師に聞きたい! 「かかりつけ医と健康寿命」

13:30～14:30

話し手 | 当NPOメンバー |

- ◆ 歯科医: 藤原めぐみ
- ◆ 内科医: 林功

聞き手 理事長 谷口昌良

神戸市Presents! **ラジオ体操バトル** 体験ブース

神戸市地域保健課 終日開催

甲南大学知能情報学部田中研究室が開発した、ラジオ体操を採点してくれるシステムを使ってあなたのラジオ体操を点数化!

神戸酒心館Presents! **健康測定**

あなたの血管は何歳? あなたの血管は何センチ?

認定NPO法人 健康ラボステーション

- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 血流測定

※各測定は基本有料です。神戸酒心館内販売店及びレストランで1,000円以上お買い上げ頂くと、**骨密度測定が無料!**

管理栄養士の指導つき

ご来場には送迎バスが便利です!

JR六甲道駅南ロータリーより
1時間間隔で運行! [9:30から毎時30分発]

※乗車定員は25名です。

会場へのアクセス
神戸酒心館ホール(豊明蔵)
神戸市東灘区御影塚町1-8-17
TEL:078-841-1121
阪神電車「石屋川駅」から石屋川沿いに南へ徒歩約8分



