

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。

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～

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

健康セミナー

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)

11:15
～
12:00

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

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 ※各測定は基本有料です。
- 骨密度測定 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!**
- 血流測定

管理栄養士の指導つき

暮らしの相談無料! **相談会**

何でも大相談会 終日開催

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!

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)

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



タイムスケジュール



送迎バス
運行表
六甲道駅発
9:30

10:00	開場
10:30	10:30~11:00 オープニングトーク
11:00	11:15~12:00 セミナー1部
12:00	12:30 昼食 お弁当を販売しております
13:00	13:00~13:20 地域活動団体PRタイム
13:30	13:30~14:30 トークイベント
14:30	15:00~15:20 セミナー2部
15:30	15:30~15:50 阿波踊り健康体操
16:00	閉場

終日開催

暮らしの何でも大相談会

相談無料

事前予約10組限定

終日開催

体験ブース

神戸市Present's!
ラジオ体操バトル

酒心館Present's!
健康測定

終日開催

ブース展示 & 相談コーナー

10:30

11:30

12:30

13:30

14:30

15:30



健康セミナー

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/国際薬膳調理師

“漢方”と“薬膳”との出会いにより、原因不明の病気を克服した自身の経験から、これを体系的に学び、国際薬膳調理師の資格を取得。漢方薬店「咲美堂漢方薬房」と漢方・薬膳スクール「健膳美食サロン」を運営し、漢方医学の有用性の啓蒙・普及活動に尽力。

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 健康ラポステーション 管理栄養士

1991年生まれ大阪府出身。大手前栄養学院専門学校卒業後、管理栄養士を取得し、認定NPO法人健康ラポステーションにて活動中。「病気で辛い思いをする人が1人でも減るように…」という思いから、未病・予防への取り組みを日々発信している。

お弁当を販売しております
昼食時に是非ご利用ください

大好評!!
美味しく健康に!!

五穀米弁当
五穀米おにぎりセット

現代人に不足しがちなミネラル、食物繊維類をたっぷり含んだヘルシーなお米は、もちあわ・もちぎび・玄米・アマランサス・黒米・大麦の入った赤味のついたごはんです。

おかずは旬の魚にヘルシーなおぼんざい。健康志向の方に大好評を頂いています。

一般企業による	ブース出展	10:00~16:00 自由にご覧になれます
健康	(株)阪神調剤薬局	栄養士による栄養相談、薬剤師によるお薬相談
健康	(株)咲美堂	体調・体質の診断、おすすめ食材一覧のプレゼント、薬膳茶の試飲等
健康	(株)モイスティア美容研究所	ハンドマッサージ体験
不動産	アーバンライフ住宅販売(株)	不動産の無料査定、相続相談、住み替え物件のご紹介
生活	(株)関電セキュリティ・オブ・ソサイエティ	防犯相談、防犯サービスの紹介、関西電力及び関西電力グループサービスのご案内
介護	(株)キラッとドリーム	介護保険サービスや制度についての相談、介護のお悩み相談
介護	日本ロングライフ(株)	有料老人ホーム等のご紹介、個別相談
介護	トラストグレイス(株)	高齢者住宅のご案内
仏事	大阪石材工業(株)	お墓についてのご相談(新規建立・墓じまい・リフォーム等)
葬儀	一般社団法人 エンディングサポート協会	お葬式の生前予約・生前契約、老後に関するご相談

ほんしん高齢者くらしの相談室とは… 神戸市ソーシャルビジネスマーク認証団体

地域のご高齢者とそのご家族が抱える、医療・介護・法律・不動産、その他生活全般における様々なお困りごとをサポートするため、地域で高齢者向けサービスを提供する各分野の専門事業者により構成された組織。相談窓口を1つにし、各事業者が連携して対応することにより、ご高齢者が安心して老後を暮らしていけるような福祉社会の実現を目指します。

いつも・ずっと・そばに



当NPOへのお問い合わせ・ご入会の方は

0120-410-605 無料・土日祝休

事務局 行政書士リーガルオフィス神戸内 営業時間:平日 午前9時~午後6時(土日祝休)

〒658-0081 神戸市東灘区田中町1丁目15番5号 コマツBILD本山301号
TEL.078-891-7414 FAX.078-436-1559 E-mail:info@h-kks.com http://www.h-kks.com