

60歳からの輝くセカンドライフのために

福岡100



第6回

# アラカンフェスタ

2019. 3/16(土) 10:00  
17:00

福岡国際会議場

福岡市博多区石城町2-1

申込不要・どなたでもご参加できます

入場  
無料

人生100年時代を  
楽しんで行こう!!

学ぶ、遊ぶ、働く、笑う。  
60歳から素敵に生きるためのヒントが満載!

アラカンフェスタとは、生活スタイルの転換期を迎える60歳前後の世代、  
アラカン(=アラウンド還暦)世代を中心とした皆様が  
第2の人生を楽しみながら考えていただけるイベントです。

要予約 よかドック・がん検診など充実!!

アラカンフェスタ  
出前健診

同時  
開催

5階 | 12:00▶15:00

国際会議室 | (受付11:00~14:30)

アクティブシニア  
レゴと合同説明会

# 各分野のプロフェッショナルに学ぶ、 ためになるセミナーが充実！

## 2階

### セミナースケジュール [セミナー会場]

無料

10:10

#### スマホで楽しいセカンドライフ こんなに簡単!!こんなに楽しい!!

■講師／桑野 博美氏 スマホアドバイザー  
スマホって楽しい!!って思うような機能を紹介し  
ます。一緒に楽しむためのスマートフォンもご用意。  
セミナーを通してスマートフォン体験をしていただ  
き、60代からのスマートフォンライフをご提案。

実機によるスマートフォン体験は先着50名までに  
なります。

11:05

#### 今からでも間に合う! 若返りの秘訣教えます。

■講師／宮部 崇氏  
男たちの美容外科・ドーズ美容外科理事長  
シニア世代に向けたアンチエイジングや、若く見ら  
れるためのセルフケアについてご紹介します。

11:55

#### 終活のための医療保険

■講師／南 雅也氏  
保険総合代理店(株)アイリー  
みなさん、医療保険はお持ちですか?  
健康100年時代、医療制度も変化しております。過去  
と現在の医療制度の変化・それに伴い時代に合わせ  
た医療保険の特徴をご紹介します。

12:30

#### フレイル、認知症を予防する 運動のチカラ

■講師／熊谷 秋三氏  
九州大学キャンパスライフ・健康支援  
センター教授・副センター長  
大学院人間環境学府・環境発達医学研究センター  
身体活動疫学の観点から介護予防をどのように  
捉えるのか?本講演では、九州大学健康・運動疫  
学研究室が中心となって福岡県下で実施してい  
る地域在住高齢者の身体活動・座位行動および  
体力・運動機能の実態評価に加え、それらとフレ  
イル、認知機能低下、および認知症との関連性  
についてわかり易く解説します。さらに、身体活  
動・座位行動および体力・運動機能と介護認定状  
況との関連に関する最新の研究知見に加え、糸  
島市で実施しているフレイル改善のための対面  
および遠隔型の運動介入の成績を紹介すること  
で、フレイル、認知機能低下、および認知症を予  
防する運動のチカラに関して学習します。

※セミナー内容・開始時間は当日の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

13:05

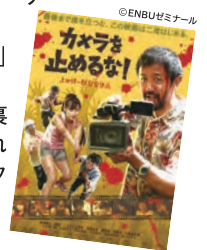
#### 超高齢化社会を 元気で・若々しく・美しく生きる!

■講師／白川 路也氏  
ブルーコンシャス株式会社  
「老老介護」が社会問題となっている中、「健康寿命」が  
どれだけ伸ばせるかが求められています!自分の身体  
は自分で守り、健康で若々しくいるための【ちょっとし  
たコツやアイテム】をご案内します。

14:00

#### 大ヒット映画の関係者ウラ話 「シニアを止めるな!」

■講師／市橋 浩治氏 プロデューサー  
細井 学氏 キャスト  
大ヒット映画「カメラを止めるな!」  
のプロデューサー&出演者が語る!  
業界震撼!全国感染!話題作の裏  
側、「ヒット作はこうやって生まれ  
た」、そして「出演者の波乱万丈サク  
セスストーリー」を話します。



15:10

#### 輝く素敵なシニア女性たち ～私たちが輝く理由～

■講師／櫻井 とし子理事  
公益社団法人福岡市シルバー人材センター  
近年、女性が活躍しやすい分野での就労ニーズが増加  
しています。もっと多くの女性が仕事、ボランティア、  
会員同士の交流などを通して生きがいを見つけたい、  
今よりもっと輝いてもらいたいというエールを福  
岡市シルバー人材センターは皆様に送ります。お仕事  
だけではなく、健康増進や親睦を図るため、小旅行や街  
歩き歴史探訪、手芸や芸能など様々なサークル活動も  
行っています。私たちがどのようにして輝けるかを聞  
いてください。

16:00

#### おばあちゃんが教える 人生を100倍楽しむ方法

■講師／若宮 正子氏  
60歳でパソコンをはじめ、80歳  
を過ぎてからゲームを開発、ア  
メリカで開催された世界的IT企  
業のイベントにも招待された経  
歴を持つ若宮 正子さんが人生  
を100倍楽しむ方法を話します。



## 3階

14:00 アラカン爆笑寄席  
三遊亭 萬橋・立川 生志

無料

～笑いで健康と認知症防止～

人気落語家二人の「本格落語会」を開催。心から笑うことで健康づくりと  
認知症予防に。無料で落語が楽しめるチャンスです。



# たくさん笑って、いろいろ学んで… 60歳からのセカンドライフを応援します。

## アラカン爆笑寄席

さんゆうてい まんきつ たてかわ しょうし

### 三遊亭 萬橋・立川 生志

～笑いで健康と  
認知症防止～

無料

14:00～

3階ホール



【三遊亭 萬橋(さんゆうてい まんきつ)】大学中退後、三遊亭圓橋へ入門。堅実な芸風で知られる古典の名手の元で修行を積み重ね、話芸を磨く。その高座は師匠譲りかと思いきや、自由奔放でオリジナル、エネルギー溢る勢いに満ちており、次第に「円楽党のホープ」と称されるほどの人気を集める。自分の落語を確立すべく情熱的に突き進む姿は「落語の怪人」とあだ名されるほど。古典落語を熟知しながら独自の個性を織り成した高座は爆笑の連続で、着々とファン層を広げている。2013年3月、真打に昇進し、四代目 三遊亭萬橋を襲名。初代は「へらへらの萬橋」と呼ばれた寄席の人気者で、萬橋が復活するのは76年ぶり。襲名発表後より各地で行われた襲名披露興行は大入り満員で、師匠も「今後の動向に注目を」と太鼓判を押す。“次世代の爆笑王”として今後の活躍に期待が寄せられている若手の一人だ。

【立川 生志(たてかわ しょうし)】福岡大学卒業後、大手企業に入社し一旦は営業マンとなるが、子供の頃からの夢を叶えるため2年で退社、立川談志に入門する。談志も認める陽気な高座は前座時代から『賞ハンター』の異名を持ち、毎年のように賞を獲得している。2008年4月、入門20年目にして落語立川流真打に昇進。立川生志と名を改めた。真打昇進後に始めた独演会『ひとりブタ』(東京、横浜、名古屋、大阪、広島、北九州、福岡)は各地で好評を博しているが、近年では趣味の海外旅行を兼ねて欧州や米国での公演を意欲的に行っている。2010年に博多座では初となる落語公演を師匠談志との『親子会』で実現させ、2012年からは兄弟子志の輔との『兄弟会』を毎年開催。2013年12月、河出書房新社より『ひとりブタ 談志と生きた二十五年』を出版。筑紫野市ふるさと親善大使を務めている。

9時50分から、会場2階インフォメーションにて整理券(座席指定)を配布しています。

※配布は、お一人様1枚とさせていただきます。※座席を選ぶことは出来ませんのでご了承ください。

## セミナー 「シニアを止めるな！」

14:00～

2階セミナー  
コーナー

無料



プロデューサー  
市橋 浩治さん



キャスト  
細井 学さん

【細井 学(ほそい まなぶ)】

1959年3月11日 東京都生まれ 日本大学商学部卒業  
学生時代より演劇を始め、小劇場にて自身のプロデュース公演も含め数々の舞台で活躍。その後、フリーランスにて活動を続け、約10年ほど前に上田慎一郎監督と出会う。上田作品に多数参加し、2018年「カメラを止めるな！」ではノーカットドラマ内カメラマン『細田学』役で出演。同作が空前の大ヒット作となり注目を集める。繊細かつ確かな演技力と人柄がにじみ出るコミカルな芝居で今後の活躍が楽しみな俳優である。趣味はスカッシュと鄙びた温泉巡り。



## トークショー おばあちゃんが教える 人生を100倍楽しむ方法

無料

16:00～

2階セミナー  
コーナー



【若宮 正子(わかみや まさこ)】

1935年東京生まれ。藤沢市在住。60歳からパソコンを独学で習得し、81歳となる2016年秋からiPhoneアプリの開発を始め、翌2017年2月にゲームアプリ「hinadan」をリリース。2017年6月には米国アップルによる世界開発者会議「WWDC2017」に特別招待され、ティム・クックCEOから最高齢プログラマーとして紹介され一躍注目を集める。安倍政権の看板政策「人づくり革命」の具体策を検討する「人生100年時代構想会議」の最年長有識者議員。2018年2月にはNY国連本部の社会開発委員会のイベントでスピーチを行った。通称「マーチャン」。

## 資生堂

シニア女性のための「いきいきアップ＊ビューティーレッスン」開催！大人気のメーキャップショー、化粧品体感コーナー等楽しいブースにお立ち寄りください。

## エコライフ

TVや新聞で話題！“日本初”W特許取得のシワ対策シートの体験会を開催します。就寝中はもちろん、透明だからメイクの上から貼ったまま外出もOK！驚きの魔法のシートを体験しにお気軽にお立ち寄りください。

## シーボン.

メイクの上から簡単にできるお肌チェックを開催。スキンチェッカーを使いお肌表面のキメ状態をチェック。お客様のお肌に合わせたサンプルをプレゼント。フェイシャルトリアルコース(120分1500円)のご予約も承ります。

## 男たちの美容外科

当院では、薄毛治療を始め、シミ・しわ・たるみ治療などを中心とした美容医療を行っております。ブースにて無料相談受付中です。またアンケートにお答え頂いた方に化粧品やシャンプーのサンプルプレゼント！

## UNICS

テレビでお馴染みの「血流スコープ」を用いて、指先の毛細血管の形成や血流を見ながら、生活習慣のカウンセリングをします。健康に関心がある方へは、提携先のクリニックでの健康診断をご紹介します。

## メルシー

フットケア機器「エスコート・H」の体感ブースです。コンパクト設計で、フットケアだけでなく全身の血行促進・むくみ予防・運動不足の解消など幅広くお使いいただけます。

## ロコモ予防～Try!40～

いつまでも自分の足で歩き、楽しく過ごしたい。実は介護が必要になる原因の一つに、骨・筋肉・関節などの衰え＝ロコモがあります。気軽にロコモ度チェックしてみませんか。

## グリーンコープ

ご家族の皆様の健康を願い、独自の厳しい安全基準をクリアした食べものをお届けしています。人気商品の試飲や生産者による産直野菜の販売コーナーを設けてお待ちしております。

## アサヒグループ食品

お口の乾燥が気になるときに、なめるだけでうるおい広がるキャンディをご紹介します！また、いつまでもお口から食べられるために作られた、介護食の試食を実施します。是非、介護食の「美味しさ」を体験してください。

## JR九州ドラッグイレブン

健康と美容の専門店ドラッグイレブンでは各メーカーのアラカン世代にオススメの商品をご紹介します！明治では家族の健康を守る強い味方の栄養食「メイバランスMini」をお試しいただけます。おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ！

ユニ・チャームではチャームナップやさわやかパッドを中心に、もっと楽しく毎日を過ごしていくためのご提案をいたします。

ゼリア新薬では、オーラルケアの相談会と口臭・歯周病対策におすすめの歯磨き粉「マステントシリーズ」をご紹介します。アラカン世代の悩みに応え、正しいオーラルケアが学べます。

久光製薬では、薄くてムレにくくフィットするサポーターをご紹介します。実際に試着して買えるので安心！サイズ測定だけでもぜひお越しいただき、ご自身にピッタリのサイズ選びにお役立てください。

## 花王

せっかくのお出かけなのに、トイレが気になることってありますよね。リリーフから、自分らしくいるための下着の新しい選択肢、「まるで下着ローライズ」をご紹介します。排泄トラブルは誰にでも起こりうることです。若々しさに着目した商品開発力で、楽しいおでかけをサポートします。

## ソフトバンク

人気のスマートフォンを多数ご用意しています。もちろん無料でスマートフォン体験をどなたでもできます。この機会に今まで携帯ショップ今まで携帯ショップでは聞きづらかったことなど解決しましょう。Docomo/auの携帯を使っている方でもお気軽にお声がけください。

## 福岡銀行

皆様のセカンドライフに役立つ情報を提供させていただきます。出展ブースでは、各種ミニセミナーやセカンドライフノートの販売、個別相談等を行う予定です。

## 西日本シティ銀行

人生100年時代！これからのこと、一緒に考えませんか？「何から始めれば？」「今さらこんなこと聞いていい？」など、お気軽にお立ち寄りください。専門スタッフがお待ちしております♪

## ふとまど plus

「人生の後半戦！」安心して迎える準備は出来ていますか？アクティブシニアが抱える不動産のお困りごとをワンストップで迅速に解決します！ブース内にて個別相談も行っております。お気軽にお立ち寄りください。

## 住宅金融支援機構

60歳からのリバースモーゲージ型住宅ローン【リ・バース60】。「手元に資金を残して自宅をリフォームしたい」「便利な場所へ住み替えたい」など、豊かなセカンドライフを実現する住宅ローンをご紹介します。

## 草苑

木下株式会社草苑は、「ともに、つくる、お葬式。」をコンセプトに今年で70周年を迎えました。本日は、葬祭ディレクターによる「無料事前相談」や、人気の「入棺体験」を実施しております。

## ベルコ

アラカンフェスタ特別企画、シルバードフォト撮影会を実施！ヘアメイクでさらに美しく！プロカメラマンによる撮影です。今回は冠婚葬祭ベルコならではの、ウエディングドレス着用での撮影も実現！年齢問わず、喜ばれる、ここにしかないイベントに、是非ご参加ください。ブース内では、終活に関するご相談なども承ります。撮影会参加費：2000円(ヘアメイク・写真込)

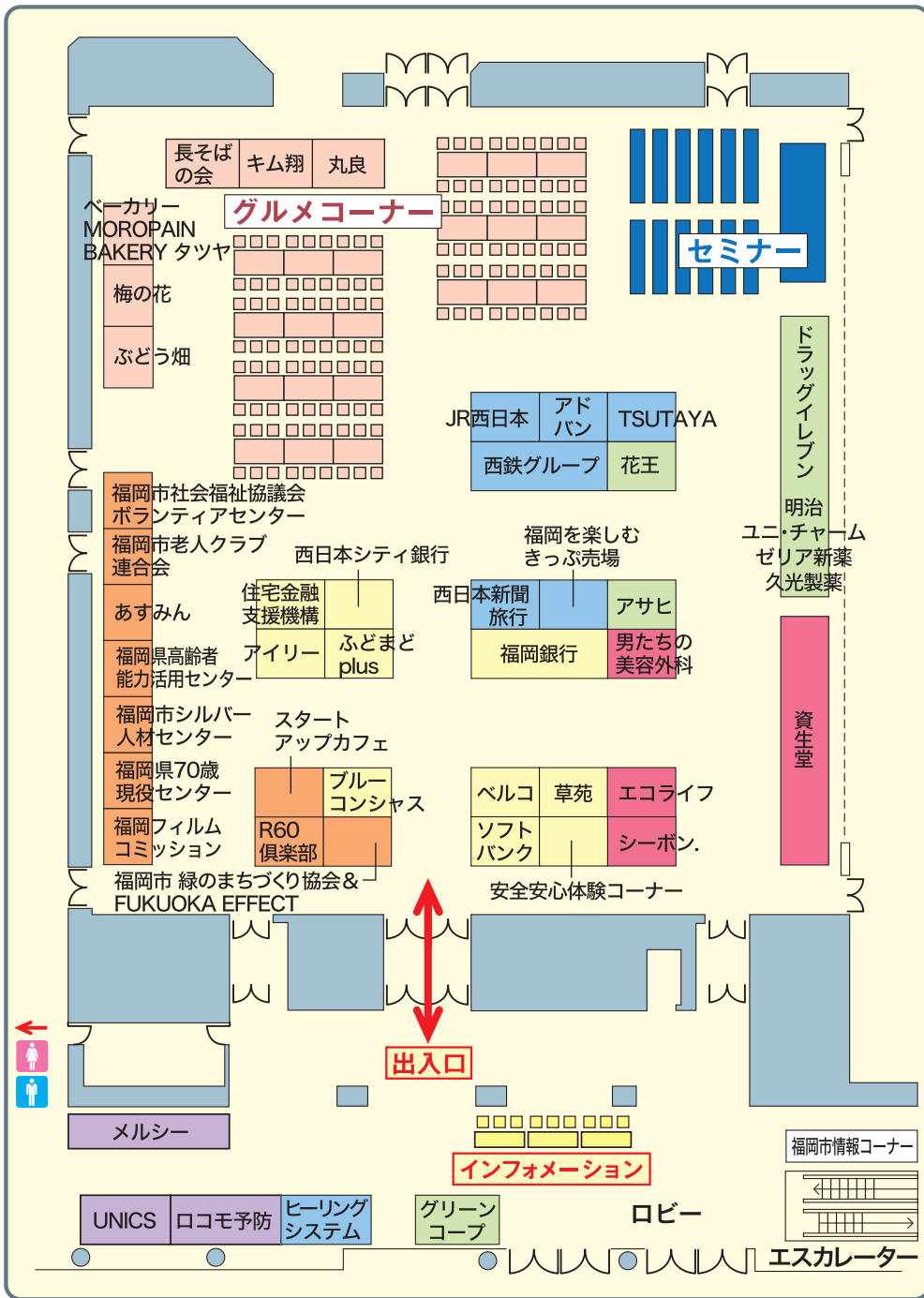
## アイリー

《新聞・CMで気になっている医療保険はありますか？》私たちは13社取扱う福岡の総合保険代理店です。終活に欠かせない保険の見直し。わかりやすく丁寧にご説明致します。例年大好評の「血管年齢・骨密度測定」も保険個別相談の方、無料で実施します！

## 安全安心体験コーナー 福岡市

二セ電話詐欺を防ぐ「迷惑電話防止機能付き電話機」や自転車事故VR(バーチャルリアリティ)を体験してみませんか。「自分の身は自分で守る」ために、ぜひご体験ください！

# いろいろな生活分野でヒントが満載！企業



地域で働く・活躍する

## 福岡市NPO・ボランティア交流センター あすみん

「社会に良いことしてみたい！」あなたの気持ちをサポートします。NPOやボランティア体験に関する情報を提供いたします。その他NPO団体に関することなどをお気軽にご相談ください。

## 福岡県高齢者能力活用センター

当センターは概ね60歳以上の高齢者の方に派遣や職業紹介による就業機会の提供と県内企業の人材確保を目的として平成8年に設立された公益法人で、高齢者の皆さんが様々な職場で活躍しています。

## 公益社団法人 福岡市老人クラブ連合会

高齢者の生き甲斐と生活を豊かにする活動を行っています。囲碁・将棋の対戦や、ソフトダーツのデモンストレーションを行っています。囲碁・将棋に自信がある方はぜひお立ち寄りください。

## 福岡フィルムコミッション

映画やドラマに出てみませんか？フィルムコミッションは地元での撮影をお手伝いしています。ブースでは市民エキストラの会員登録ができます！福岡で撮影された作品の一覧、撮影現場の写真など珍しい資料も展示！是非お立ち寄り下さい。

## 福岡市緑のまちづくり協会 & FUKUOKA EFFECT

緑のコーディネーターによる一人一人体験講座「ハーバリウム」を開催しています。(参加費500円 先着30名)アンケートに答えると先着100名様にお花をプレゼント。

## スタートアップカフェ

創業を志す方をサポートするため、起業の準備や相談ができるスタートアップカフェから実際に起業したアラカン世代をご紹介します。「九州ふるさとの村」の日本初！高麗忍者や、「手作り菓子 和」のしっとりふわふわシフォンケーキ、丹波大納言使用わらび餅の販売、「Kasuri Craft」による古布ブローチづくりのワークショップも開催します。

## R60倶楽部

アラカン世代の方々が長年培った経験や技能、趣味、興味を活かした企画イベント(教室・体験プログラム・サービスなど)の実施をサポートする「R60倶楽部」。シニアの皆様の積極的な活動を支援。今回はそのひとつペーパーフラワーブローチづくりのワークショップを開催します。

暮らしの智慧を学ぶ

## ブルーコンシャス

健康で、若々しくいたい！と誰もが思うところ。お金に関する悩みもあるかも知れませんが、健康でいれば病院に使うお金も不要になります！医療業界でも水素が大注目！ブースでは水素の含まれた飲料を無料でご用意 & 血管チェック(人数限定)も行えます。ぜひお立ち寄り下さい。

## 福岡市シルバー人材センター

アラカン世代の皆様、これまでの人生で培ってきた経験や技能を「きっと、もっと、これから」活かしてみませんか。シルバー人材センターでは健康で生きがいを見つけた方の入会をお待ちしています。

地域で働く・活躍する

地域で働く・活躍する

## 福岡市社会福祉協議会 ボランティアセンター

福岡市内の介護施設でボランティア活動を行った場合に「ポイント」が付与される「介護支援ボランティア事業」をはじめ、ボランティアに関する様々な情報をご提供します。南京玉すだれや皿回しなどの芸能披露もあります！！

## 福岡県70歳現役応援センター

職場や地域で活躍したい、そんな意欲をお持ちのおおむね60歳以上の方を応援しています。センターの利用方法やサービス内容等についてご紹介いたしますので、お気軽にお立ち寄りください。

# ブースできっと見つかる有意義な生き方!

## 余暇を楽しむ

### JR西日本

「おとなび」は、満50歳以上ならどなたでも無料のネット会員登録で山陽新幹線がおトクに!会員登録やきっぷの予約方法などをご案内いたします。すでに会員の方も、ぜひお気軽にご相談ください!来場の方には、記念品をご用意しております。

### 西鉄グループ

かしいかえんで人気のパークゴルフに挑戦いただき、見事連続カップインなさった方にはプレゼントをご用意しております!また、65歳以上でアクティブな皆さまにとっても人気のにしてつバス乗り放題定期券「グランドパス65」についてもパネルでご紹介しております。(パークゴルフの商品は数に限りがございます。予めご了承ください)

### ヒーリングシステム

いつでも、どこからでもチャレンジできる!貴方も明日からミュージシャン!貴女も今日から作曲家!自分の秘めたオリジナル曲(鼻歌メロディ)を完成させて世界配信(35以上配信サイト)しませんか?ブースではミニライブも実施します。

### 西日本新聞旅行

西日本新聞旅行は、3月をもちまして創業40周年を迎えました。これもひとえに皆様の温かい御厚情の賜物と心より深く御礼申し上げます。皆様の御期待に添えますよう、募集型旅行、個人旅行、団体旅行など国内、海外の素敵な旅をご提供できるように一層努力してまいります。

### TSUTAYA

アラカントークショーやアラカンセミナーの登壇者関連書籍をご用意しております。また関連書籍に限らず、中古本のお取り扱いもさせていただきます。

### 福岡を楽しむ きっぷ売場

屋台で気軽に一杯楽しめる屋台きっぷや、西鉄バスの乗車券と約70以上のお食事や体験ができる体験バスチケット、発売されたばかりの糸島のカフェを楽しむチケットなど福岡を楽しむお得な切符をご紹介します。

## 余暇を楽しむ

### アドバン

人生最後の晴れ舞台を最高の状態で迎えたい!そんな美意識をお持ちのアラカン世代の皆様に、遠影写真の加工・修正を行います。その場で撮影した写真に、「色・明るさの調整」、「しわ消し」、「整髪」など、ご要望に応じて修正致します。他にも、孫世代で流行るプログラミング体験なども実施いたします。

## 食を楽しむ

### ぶどう畑

農家の女性4名で運営している農産物直売店です。九州各地の買手が丹精込めて栽培した野菜や果物、自社農場で栽培した水耕栽培野菜(レタスやベビーリーフ)をご用意しています。

### MOROPAIN BAKERY タツヤ

福岡市内にあるベーカリーの人気店が集結!モロパン、ベーカリータツヤと、パンのイベントでは、即売のお店から美味しいパンを直送しています!

### 梅の花

湯葉・豆腐料理の店梅の花の人気のお持ち帰り商品を取り揃えました。そのままお召し上がり頂けるお弁当もデザートもご用意しております。ぜひお立ち寄り下さいませ。

### イタリアンとTSUMAMI キム翔

イタリア、東京で修行。地元福岡にて美味いつまみと飲めるイタリアンをコンセプトに薬院にて昨年OPEN。店舗にはない、「とまとカレー」とホットコーヒーを提供いたします。キム翔の魅力味わってください!

### 味処 丸良

海神の総本社である志賀海神社の参道で営業中!今日は漁師から直接仕入れた鯖(サワラ)の炊き込みご飯と、つみれ汁をご提供します。志賀島の海の幸を感じてください。

### 長そばの会

『挽き立て』『打ち立て』『茹でたて』の美味しいそばを自分の手で』をテーマに、月定例蕎麦打ちをはじめ、出張ボランティアでの「そば打ち教室」など福岡市を中心に活動する蕎麦打ちの会です。会場内では「そば打ち実演」も実施します。

## 【参加企業・団体一覧】

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 福岡市NPO・ボランティア交流センター あすみん
- 株式会社アドバン
- ヒーリングシステム
- 福岡市社会福祉協議会・ボランティアセンター
- 福岡県70歳現役応援センター
- 公益社団法人 福岡市シルバー人材センター
- 公益社団法人 福岡県高齢者能力活用センター
- 公益社団法人福岡市老人クラブ連合会
- ラグビーワールドカップ2019福岡開催推進委員会
- 福岡マラソン事務局
- 福岡市 (順不同)

# 4階 健康チャレンジコーナー会場のご案内

健康に関する企業ブースやセミナーで、  
あなたらしい健康法をみつけよう!

無料

## 西日本新聞社「ふくおか散歩」

ふくおか散歩はウォーキングやイベント参加などを通して、楽しみながら生活習慣の改善につなげるためのアプリです。アプリの「ミッション」として、ブースにQRコードを掲出。読みとった方に1000ポイント贈呈します。先着700名様にバスクリンの「くすり湯」のサンプリングも実施します。

## 西日本新聞社「のぼろ編集部」

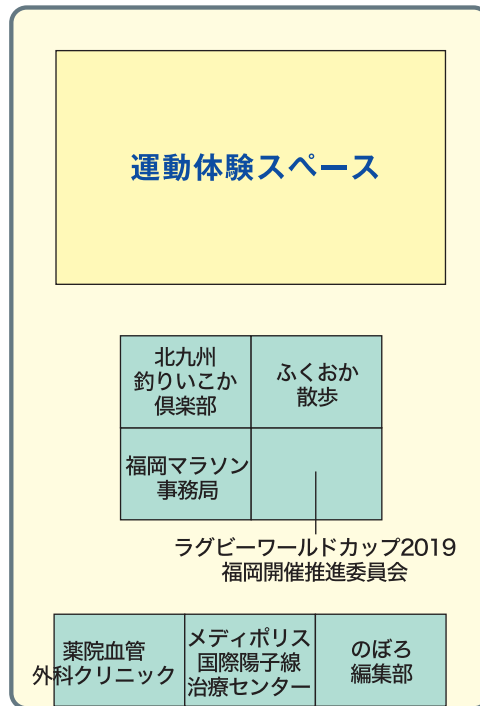
登山は、健康増進や交友関係の広がり期待できる趣味のひとつ。山歩きをより安全に楽しむための山岳ガイド相談コーナーを設けます。西日本新聞社発行の書籍販売もあり。九州の山のごときは「季刊のぼろ」にお任せ!

## 福岡マラソン事務局

「マラソンなんて自分には関係ない!」そんなあなたにこそ見て欲しい。走るだけではない、福岡マラソンの魅力をご紹介します。ぜひ福岡マラソンブースへお越しください!

## ラグビーワールドカップ2019™ 福岡開催推進委員会

いよいよ今年9月20日にラグビーワールドカップ2019™日本大会が開幕します。福岡会場(東平尾公園博多の森球技場)では3試合を開催。試合日程やチケット情報などの詳細はrugby.worldcup.comをご覧ください。



## 北九州釣りいこか倶楽部

北九州は都心から釣り船にすぐ乗れる便利さと豊かな漁場を兼ね備えた街。「北九州釣りいこか倶楽部」は皆様に船釣りを楽しんで頂くために釣りのサポートから、魚の下処理サービス・宿泊までオールインワンでご提供できる船釣りプロジェクトです。

## メディポリス国際陽子線治療センター

メディポリス国際陽子線治療センターは、鹿児島県・指宿市の「リゾート滞在型陽子線がん治療」施設です。切らずに治すがん陽子線治療についてわかりやすくご説明します。ぜひお立ち寄りください。

## 薬院血管外科クリニック

薬院血管外科クリニックは福岡で唯一下肢静脈瘤治療に特化した専門クリニックです。血管外科医として大学病院で培った医療水準をクリニックで実践していくことで安全な日帰り手術をご提供いたします。下肢静脈瘤腕お悩みの方は是非この機会にご相談ください。

## セミナースケジュール [4階セミナー会場]

10:10 世界が福岡にやってくる!  
ラグビーW杯を楽しもう

■講師/草野 潔氏 福岡県ラグビー協会

11:05 下肢静脈瘤の  
最新レーザー治療について

■講師/和田 至弘氏  
薬院血管外科クリニック院長

12:00 2人に1人はがんになる時代。  
切らずに治すがん陽子線治療とは?

■講師/田中 克孝氏  
メディポリス国際陽子線治療センター オフィス福岡室長

13:00 楽しく健康に!  
低山から始める山歩き

■講師/岩永 正朗氏 季刊のぼろ編集チーム・  
日本山岳ガイド協会認定ガイド

14:00 RKBラジオ Presents  
開幕直前!! アラカンの  
プロ野球を100倍楽しむ秘訣

■講師/島田 誠氏  
(野球解説者)  
鬼橋 美智子氏



ベイサイドプレイス博多ではアラカンフェスタ限定の特典をご用意!!

詳しくは当会場配布の「ベイサイドプレイス博多特典チラシ」をご覧ください。

[シーサイドトレイン無料運行中!]

# 4階 福岡100サロン会場のご案内

## 福岡100

人生100年時代への  
チャレンジ

～人生100年時代へのチャレンジを今日から～

福岡100サロンは、これからの人生100年時代に向け、  
必要な知識を楽しみながら学べるイベントです。

無料

### 福岡100セミナー

福岡100セミナーでは、体を動かすプログラムのほか、グループワークや実践を交えた講座など、「楽しみながら」学べるものを揃え、皆様のご参加をお待ちしています！

時間	タイトル	内容
10:30-12:00	<b>学び</b> 終活応援セミナー ～人生の実りの秋に～	カードゲーム形式で対話をしながら、自分にとって大事な「終活」を確認できるセミナーです。終活に役立つパンフレット等も紹介します。
12:30-13:30	<b>体操</b> 「福岡ヘルス・ラボ」 健口(けんこう)いきいき教室*	カラオケ機器を使用してみんなで歌いながら体操します。楽しみながら健康になれる製品等を、市民の皆さんに試してもらいながら効果検証する「福岡ヘルス・ラボ」で大人気だったプログラムです。
13:30-13:45	<b>体操</b> よかトレ体験	介護予防に効果的な体操として福岡市が推奨する「よかトレ」をご紹介します。音楽に合わせて、座ったままでも立ってもできる体操です。
14:30-16:00	<b>学び</b> 認知症コミュニケーション・ケア技法 「ユマニチュード®」講演会*	認知症の人とのコミュニケーションをスムーズに行うための技法を体験し、学べる講座です。

※いずれも事前申込人数が定員に達している場合は、当日の参加受付をお断りさせていただく場合があります。

### 福岡100 情報コーナー

「福岡100」の取り組みから、市民の皆さんに知ってもらいたいオススメ情報を厳選し、ご紹介しています！あなたの人生100年時代に向けたチャレンジのヒントが見つかるかも？

### 物忘れチェック コーナー

【12時まで】

誰でも年齢を重ねると、物忘れを自覚するようになります。多くの場合は加齢に伴う脳の老化現象ですが、認知症等による物忘れが生じている場合もあります。タブレットで簡単に物忘れの状況を把握していただけます。

### 糸島 ふれあいラボ

糸島市が糸島市健康福祉センターふれあいに開設したふれあいラボでは、フレイル予防事業に取り組んでおり、九州大学と共同で行っているフレイルチェック事業には、多くの方に

参加いただいています。このフレイルチェックで活用している足圧バランス計をぜひご体験ください。

足圧バランス計ではバランス能力や動作の安定性などを判定します。

### 福岡 ヘルス・ラボ

「福岡ヘルス・ラボ」で実証を行った、楽しく立ち座りの運動ができるリハビリ支援ゲーム「起立の森」を体験できます。また、LINE@を使ったコミュニケーションサービス「脳若365」もご紹介。その場で登録いただいた方には粗品をプレゼント(先着50名様)。



### 福岡100とは？

「福岡100」は、人生100年時代に向けて、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能なまちづくりを進めるプロジェクトです。市民の皆さんはもちろんのこと、企業や大学などの知恵や工夫も取り入れ、「オール福岡」で取り組んでいます。

詳しくはこちら

