

介護の日協賛事業 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団
第36回「高齢者健康福祉講演会」

成熟した
高齢社会に生きる

令和8年 11/17 火
13:00 開場 13:30 開演

西岡 徳馬 トークショー

西岡 徳馬 プロフィール

1946年10月5日生まれ、神奈川県横浜市出身。
1970年に文学座へ入団し、舞台俳優としてキャリアをスタート。退団後は舞台・映画・テレビドラマを中心に幅広く活躍し、重厚な存在感と確かな演技力で数多くの作品に出演。時代劇から現代劇まで幅広い役柄を演じ、日本を代表する実力俳優として高い評価を受けている。近年は国内作品に加え、海外作品にも出演するなど、活躍の場を広げている。

会場

横浜市健康福祉総合センターホール

横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター 4階
(JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分)

同時開催

「フレイルを予防し、
活動的で幸せ多き幸(高)齢者を目指す」

応募方法

郵便往復ハガキまたは専用Webフォーム

※応募者多数の場合は抽選となります。結果はハガキにてお知らせします。
※同一の方による重複申し込みは不可

申込締切 **10月1日(木)必着**

往信用の表

返信用の裏

返信用の表

往信用の裏

郵便往復ハガキ

郵便往復ハガキ

●参加合計人数
往復ハガキ1枚で
3名様までお申込み
いただけます。

●代表者住所
●代表者氏名
●代表者年齢
●代表者電話番号
●代表者性別

アクセスマップ



※必ず参加人数を記入してください(3名迄)

専用Webフォーム
お申込み用 QR コード

※スマートフォンのカメラをかざしてお申し込みください

横浜高齢者健康福祉財団

検索

主催：公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 (横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター)
共催：横浜市健康福祉局、一般社団法人 横浜市医師会、一般社団法人 横浜市歯科医師会、
一般社団法人 横浜市薬剤師会
協力：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会

成熟した高齢社会に生きる

介護の日協賛事業 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団
第36回「高齢者健康福祉講演会」

ご挨拶

総務省が取りまとめた令和7年9月15日時点の高齢者(65歳以上)人口は3,619万人で、総人口が減少する中その割合は29.4%と年々増加し世界で最高になっています。このうち75歳以上が2,124万人で、80歳以上は1,289万人となっています。

今後ますます進行する少子高齢社会ですが、人生100年時代とも言われる中で高齢者就業者数も年々増加している一方で、単身世帯の増加、要介護者の単身化や75歳以上の老々介護など様々な課題が浮き彫りになっており、各種制度の充実はもとより高齢者自身が希望や生きがい、心の豊かさを感じられる成熟した社会を築いていくことが何よりも肝要なことだと考えています。

高齢者にとって豊かな社会とは何なのかという原点を見失うことなく、「成熟した高齢社会に生きる」をテーマに講演会を開催し、超高齢社会について皆様と一緒に考えていきます。第1部は、毎年恒例になっています運動機能低下を予防する体操で体をほぐしていただき、第2部では、俳優、声優、タレントなど幅広く活躍されています西岡 徳馬さんを講師に迎え、西岡さんの考える健康法についてのトークショーを楽しんでいただきます。この講演会が皆様にとりましてご参考になり、お役に立つものになれば幸いです。



戸塚 武和

公益財団法人横浜高齢者健康福祉財団 理事長
横浜市医師会会長

同時開催

「フレイルを予防し、 活動的で幸せ多き幸(高)齢者を目指す」

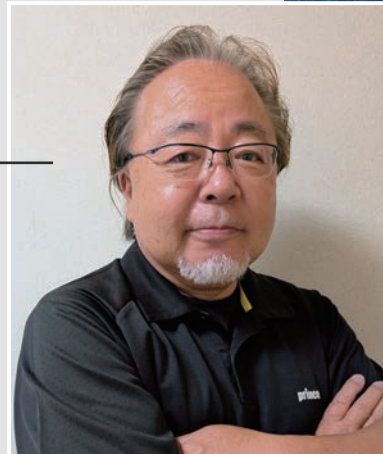
皆さんは、ご自身の生活の中で、身体などに様々な形で現れる機能低下や不活動を、「老化」「歳のせい」と片付けてしまうことがないでしょうか。

特に不活動な生活を加速させると、健康と要介護の間である「フレイル」に陥り、要介護状態へ移行するリスクが高まります。近年では、そのフレイルを予防していくことが、高齢者の健康寿命を伸ばすキーポイントであると言われています。

生活の中でちょっとした工夫で活動的な生活を送り、「老化坂」にブレーキをかけ、フレイルを予防して、身体も頭も使って活動的で幸せ多き「幸(高)齢者」になりましょう。

黒岩 司

介護予防主任運動指導員・健康運動指導士・鍼灸師



プログラム

第1部	13:00	開場	
	13:30	開演	開会挨拶 公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 副理事長
	13:35	体操	「フレイルを予防し、活動的で幸せ多き幸(高)齢者を目指す」

	14:05	休憩(15分)	

第2部	14:20	西岡 徳馬	トークショー
	15:20	理事長挨拶	公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 理事長
	15:25	閉会挨拶	公益財団法人 横浜高齢者健康福祉財団 副理事長
	15:30	終演	