

成熟した

高齢社会に生きる

奈美悦子

トークショー

令和7年 11/11 火 13:00 開場
13:30 開演

©清水朝子

奈美悦子プロフィール

1967年にデビュー。女優・歌手・タレント・コメンテーターとして数々のドラマや映画、バラエティ番組に出演し、幅広いジャンルで活躍。2万人に1人の難病である「掌蹠膿疱症性骨関節炎」の闘病経験。病氣克服のため、全国でも数少ない雑穀アドバイザーや薬膳マイスター、食育インストラクターの資格も保持している。日々の食生活を見直して、美しく健康でありたい女性の生き方などの話題を交え、ポジティブな気持ちにさせてくれる講演は評判が高い。

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

「幸せ多き幸齢者になるための、活動的な健康長寿の工夫」

(公益財団法人横浜市スポーツ協会)

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3日(金) 必着**

往信用の表

郵便往復ハガキ

〒231-0062

往信

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

返信用の裏

白紙

返信用の表

郵便往復ハガキ

〒 - - - - -

返信

代表者の
氏名 住所 郵便番号

往信用の裏

- 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

ご挨拶



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

総務省が取りまとめた令和6年9月15日時点の高齢者(65歳以上)人口は3,625万人で、総人口が前年と比べ59万人減少する中でその割合は29.3%と年々増加しています。このうち75歳以上人口が2076万人で、80歳以上人口は1290万人となっています。今後ますます進行する超高齢社会ですが、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たいと思ひます。

第1部は、毎年恒例になっています横浜市スポーツ協会による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、女優、タレント、コメンテーターなど幅広く活躍されています奈美悦子さんを講師に迎え、日々の食事の見直しから美しさを保ち、健康的な女性の生き方などの話題を交え、ポジティブな気持ちと明日への元気に向けた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。

同時開催

「幸せ多き幸齢者になるための、活動的な健康長寿の工夫」

加齢に伴う様々な機能低下による不活動は、老化を加速させ健康と要介護の間である「フレイル」に陥り、要介護状態に移行するリスクが高まります。

幸せ多き「幸齢者」になるためにも、生活の中で少しでも活動的になることで、いつかは来るかもしれない「介護」を先送りすることができる身体づくりが期待できます。

焦らずゆっくりマイペースで、「老化の坂」にブレーキをかけ、「人生の廊下」をのぼして、健康長寿を目指しましょう。



黒岩 司

公益財団法人 横浜市スポーツ協会
健康運動指導士・介護予防主任運動指導員

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 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
	13:40	体操	「幸せ多き幸齢者になるための、活動的な健康長寿の工夫」 公益財団法人 横浜市スポーツ協会
	14:10	休憩(15分)	
第2部	14:25	奈美悦子トークショー	
	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	