

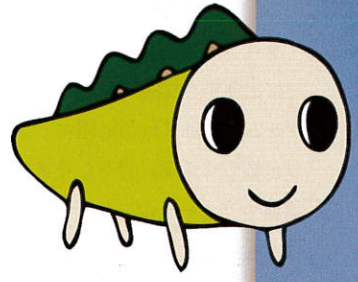
2014年
11/16 (日)
 午前10時～午後4時
入場無料

杉並アクティブシニア情報館

第2回

元気に生きる
 知識を深めよう

杉並区
 イメージキャラクター
 なみすけ&ナミィ



杉並区
 後援



場所 コムウェルホール高円寺



スペシャルゲスト講演！

女優 **藤田 弓子** さん

講演テーマ

人生を楽しむ私の「育自法」

人は誰でも年を重ねるとネガティブに物事を考えがち。でも人生はこれから！
 藤田さんの自分を育てる“育自”のお話で活力とやる気を育てましょう。

講演時間 **11:15～12:00**

定員 **120名** **予約不要**

イキイキ楽しいシニアライフを送る方法、プロが伝授します！

定員120名
 講演時間 **10:15～11:00**
 一般社団法人
 東京シルバーライフ協会

田口 克彦さん
 「お一人様安心パック」
 7年後には65歳以上の4人に1人がひとり暮らし。
 あなたは大丈夫？

定員120名
 講演時間 **13:00～13:50**
 NPO 法人杉並介護者
 応援団

杉並介護者応援団
 「認知症サポーター
 育成講座」
 講座と寸劇で「認知症への
 備え」を学ぶ

定員120名
 講演時間 **14:00～14:45**
 正住山 福相寺

米澤 光明住職
 「生命」幸せの秘訣
 仏教では生命をどう捉えているか？お釈迦様が説く
 幸せの秘訣。

遺影写真
 無料体験会

元気なうちに
 笑顔の素敵な
 お写真を残し
 ませんか？



役立つ情報発信シニア応援ブース！

アクティブに生きるシニアを応援する企業・団体が出展します

イキイキと楽しく年齢を重ねて暮らす

各地で終活フェア、終活セミナーが開催され、「自分の最期は自分で決める」という方が増えてきました。昨年、大変ご好評頂いた第1回に続き、今年も健康から福祉・グリーフサポート・相続や成年後見など、地域でイキイキと楽しく年齢を重ねながら暮らし続けるための知識、知恵、情報を発信する第2回 杉並アクティブシニア情報館を開催します。

杉並区にお住まいの方々に健康・介護・福祉等、地域の高齢化対策を積極的に行っている自治体、企業、NPO や社会福祉法人等の情報をご提供し、備えと支えをご提案するイベントです。今年女優の藤田弓子さんをお迎えし、人生を明るく前向きに生きる知恵、心の持ち方などを講演頂きます。是非この機会にご来場ください。



ふじた ゆみこ
藤田 弓子さん

1945年東京都生まれ。数々の映画、ドラマに出演する女優。NHKのクイズ番組「連想ゲーム」では7代目紅組キャプテンを務めたりと幅広く活躍。明るく元気で笑顔あふれる講演やフォーラム、セミナー、トークショーなども大人気。

シニア応援ブース出展一覧

葬儀のための保険

医師による審査なしで入れる葬儀保険をご案内。
NP 少額短期保険株式会社

「不動産」と「相続」の問題解消

コンサルタントが不動産に関する悩みを解決します。
株式会社ダントラスト

豊かな地域づくりに貢献

杉並区を中心にNPOや高齢者の活動を支援。
NPO 法人 CB すぎなみプラス

高齢者住宅のご紹介

幅広い価格帯の高齢者物件を多数ご紹介できます。
高齢者住宅仲介センター (株) えんカウント

大人のぬり絵・ちぎり絵体験会

脳トレニング最適！脳の活性をはかりましょう。
ぬり絵 (m&mぬりえサロン) ちぎり絵 (出口講師)

認知症介護者に対する支援

認知症に対する理解を深めよう！
NPO法人 杉並介護応援団

シニア世代のインターネットのお手伝い

パソコン・iPad・スマートフォンを楽しもう！
NPO法人 日本シニアインターネット支援協会

AED(心臓救命装置)体験会

いざ、という時のためにAEDの使い方を学びましょう。
総合警備保障株式会社 城西支社

お一人暮らしの生活支援

お一人様でも安心！家族のようにサポートします。
NPO法人 いきいきつながる会

終活とグリーフサポートの会

人生の最期を自分らしく。終活の第一歩をお手伝いします。
ウェルビーの会

お問合せ先

主催 アクティブシニア情報館実行委員会

TEL.0120-24-2265

(株式会社コムウェル ウェルビーの会 担当：井町・徳永・佐藤)

問い合わせ受付時間 9:00~17:00

申込方法：電話でのご予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

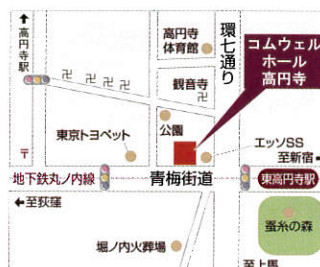
<http://www.comwell.co.jp/>

後援 杉並区

協力 NPO法人CBすぎなみプラス

開催場所

コムウェルホール高円寺



住所 東京都杉並区高円寺南2-2-2

TEL 03-3317-0606

東京メトロ丸ノ内線

東高円寺駅より徒歩約5分

※来場者用の駐車場はございません。
お車でのご来場はご遠慮ください。