



令和8年度健幸まちづくりシンポジウム&イベント

学んで!体験!健幸まちづくり

10/31 土

パルテノン多摩
オープンスタジオ

全部まわると
TAMAるんるん♪

300pt以上GET!

「フレイルとは?」「人とのつながりは健康に影響するの?」など、健康と幸せに関する知識を“明るく楽しく”学ぶライフウェルネス検定が、デジタル版として10月にスタートしました。デジタル版検定スタートを記念して、「学び」をキーワードとしながら年を重ねてもいきいきと自分らしく生きるヒントを見つけるシンポジウムと体験コーナーを設けたイベントを実施します。

事前申込制

第1部 健幸まちづくりシンポジウム

10:00~11:30
(9:30開場)

テーマ

● 人生をいきいきと自分らしく生きる、学びから広がる健幸の実現を目指して ●
～学びで未来の選択肢を広げる～

プログラム 手話通訳・要約筆記あり

- ・鈴木先生による講演
「毎日コツコツ、フレイル予防」
- ・杉原先生による講演
「人とのつながりと社会参加で育む
健幸と自分らしい人生」
- ・ライフウェルネス検定の問題にチャレンジ

講師

鈴木 隆雄 先生



専門: 老年学、老年医学など

国立長寿医療
研究センター
理事長特任補佐
桜美林大学
名誉教授

杉原 陽子 先生



専門: 老年社会学、高齢者福祉など

桜美林大学
大学院
老年学学位
プログラム
教授

対象

どなたでも
フレイル予防・改善や健幸に
関心のある方

定員

80名(申込先着順)

申込方法

インターネット手続き
(9/21(月曜日)13時から)
※インターネット手続きが難しい方
は企画課までお電話ください



入退場自由・一部当日先着順

第2部 健幸体験イベント

11:30~16:00
(受付15:30まで)

ライフウェルネス検定の体験のほか、「学び」「食」「安心」「運動」「活動」などの検定テーマに関する体験ブースです。
ロコモ度チェックや脳トレ&脳年齢判定体験、エンディングノート書き方講座など、これからも元気に、自分らしく過ごすためのヒントが盛りだくさんのイベントとなっております。

この機会に、ぜひ健幸の引き出しを増やして、もっと健幸な毎日に!



【主催】多摩市企画政策部企画課 ☎042-338-6916