

ながと健幸ライフスタイルフェア講演会 シニアの力を引き出し、つなぐ ～新しい地域社会と ライフスタイルの提案～

日
時

12/15(日)
13:30～15:00(予定)
開場 13:00

場
所

長門市中央公民館
2階 大講堂
長門市東深川1326番地6

地域での雇用創出についてシニア層の活躍の場の創出などを例にとり考え、超高齢化社会の中で、これからの医療・介護と地域内経済循環について「新たなライフスタイル構築」とからめ、提案します

※申込みは不要です。お気軽にご参加ください。め



《講師紹介》

藤山 浩氏

一般社団法人 持続可能な地域社会総合研究所 所長

1959年、島根県益田市生まれ。一橋大学経済学部卒業。博士(マネジメント)。島根県中山間地域研究センター等を経て2017年より現職。総務省地域力創造アドバイザー、国土交通省国土政策局「住み続けられる国土専門委員会」他、国・県委員多数。専門は、中山間地域論、地域人口分析、地域マネジメント、地域経済、地域計画。著書に「田園回帰1%戦略」、「循環型経済をつくる」、「地域人口ビジョンをつくる」(農文協)など。令和元年度より本市集落機能再生事業のアドバイザー就任

■主催 ながと健幸ライフスタイルフェア実行委員会

■お問い合わせ

ながと健幸百寿プロジェクト事務局(長門市市民福祉部健康増進課)

TEL 0837-27-0036 FAX 0837-23-1168



ながと健幸ライフスタイルフェア

主催:ながと健幸ライフスタイルフェア実行委員会

■映画「**1本撮りましょう**」無料上映会 ※先着400名

時間 10:00~11:50 場所 長門市中央公民館大講堂

入場は無料です。みんなで健康づくり、シニア層のライフスタイル構築、地域での社会参加促進を考えましょう

※入場には整理券が必要です。以下で配布中です

長門市保健センター、三隅保健センター、日置保健センター、油谷保健福祉センター、油谷支所、通出張所、仙崎出張所、俵山出張所、宇津賀出張所、向津具出張所



■出展

時間 9:00~16:00 場所 長門市中央公民館1階

市内で健康づくりに取り組む事業所や活動団体が、出展。健康づくりの体験コーナーなどを公民館1階に設置します。

●ファンスタディ ~健康を味わう、ヘルシーだからおいしい~

場所 中央公民館ホワイエ

- ・弁当販売 Good Life Cooking × NIKOT 弁当
- 販売受付 9:00~(お渡し11:50~)
- ・“健康を食す”試食会
- ・管理栄養士カフェ

●コンディショニングスタジオ クオーレ

~あなたに合ったトレーニングの見つけ方~

場所 中央公民館会議室

- ・身体のお悩み相談 トレーニングの提案
- ・ピラティス体験 3回(各先着5名様)
- ※10:30、13:30、14:30
- ・プロフェッショナル体組成計でカラダまるごとチェック
- ・スタジオ無料体験チケット配布

●グリーンスポーツ ~あすのカラダをサポートする~

場所 中央公民館ロビー

- ・健康サポート商品紹介
- ・商品体験コーナー

●明治安田生命 ~あなたのカラダを知りませんか?~

場所 中央公民館ロビー

- ・各種健診等受診勧奨
- ・血管年齢測定コーナー

●IHA YOGA

~カラダもココロも整うヨガ体験、ヨガで心身ともに健幸に~

場所 中央公民館和室

- ・ヨガ体験コーナー

※ストレッチともトレーニングともちがう「ヨガ」を体験ください
(各先着6名様) ※10:00から1時間毎に開催します

●こどもふれあいコーナー

場所 中央公民館視聴覚室

■健康調査

時間 9:00~16:00

場所 物産観光センター
2階 会議室

山口県立大学が、健幸づくりに役立てるための調査を65歳以上の方を対象に実施します。ご協力ください。

駐車場ご案内

