

10月14日

第9回 はんしん高齢者

開場 10:00～ 終了 16:00

開催場所 神戸市勤労会館 7階大ホール
(神戸市中央区雲井通5丁目1-2)

くらしの フェア

入場
無料

知ってる? やってる? 介護予防!!

セミナー

11:15
～
12:00

「老人ホーム探しが介護予防!？」

知っておきたい 高齢者施設

◆講師: 藤本 将誉氏
株式会社ネオスタイル 代表取締役



当NPOメンバー

体験イベント

15:00
～
15:30

どこでもできる! 1分健康ヨガ!

～今から始める新しい体づくり～

◆講師: 福田 由香子氏
イルチブレインヨガ メイントレーナー



オープニングトーク

10:30
～
11:00

元気な今だからこそ終活! ～遠くの親戚より近くの〇〇～



正会員 / 税理士
山下 尚宏

税理士が語る介護予防
認定NPO法人
はんしん高齢者くらしの相談室

トークイベント

13:30
～
14:30

元気なうちから考えておきたい 「介護予防」のこと 「住まい」のこと

席数限定
お早めに



神戸市保健所
介護予防担当課長
丸山 佳子氏



神戸市居住支援協議会
事務局長
田中 丈之氏

話し手 聞き手



認定NPO法人
はんしん高齢者くらしの相談室
理事長 谷口 昌良

体験ブース 終日開催

あたまの健康 いきいき体験



体験者には、
結果シートをお渡しします

◆NPO法人兵庫シニアサポート協会

「あたまのいきいき健康体験」として、脳トレ&チェックソフト
「脳活パラササーCogEvo(コグエボ)」無料体験を実施します。
簡単なパズルゲームであたまのトレーニングができます。

いつも・ずっと・そばに

はんしん高齢者くらしの相談室

0120-410-605 無料
土日祝休

- 主催 / 認定NPO法人はんしん高齢者くらしの相談室
- 協賛 / 萩原珈琲株式会社
- 後援 / 兵庫県、神戸市、神戸市中央区、神戸市社会福祉協議会、神戸市中央区社会福祉協議会、一般社団法人神戸市老人クラブ連合会、生活協同組合コープこうべ、神戸市婦人団体協議会

🕒 タイムスケジュール

| | |
|-------|-------------------------|
| 10:00 | 開場 |
| 10:30 | 10:30~11:00 オープニングトーク |
| 11:00 | |
| 11:30 | 11:15~12:00 セミナー |
| 12:00 | |
| 12:30 | 昼食 お弁当を販売しております |
| 13:00 | 13:00~13:20 地域活動団体PRタイム |
| 13:30 | |
| 14:00 | 13:30~14:30 トークイベント |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | 15:00~15:30 体験イベント |
| 16:00 | 閉場 |

終日開催



**体験
ブース**

あたまの健康
いきいき体験

終日開催



**ブース
展示
&
相談
コーナー**



👤 セミナー／体験イベント〈講師紹介〉

「老人ホーム探しが介護予防!？」
**知っておきたい
高齢者施設**

◆講師: 藤本 将誉氏 (株式会社ネオスタイル 代表取締役)

株式会社ネオスタイルが運営する「神戸老人ホーム紹介センター」は、神戸市内に特化した老人ホーム選びの専門家。地域密着・愛着のある神戸のお役に立ちたいという想いで、日々、高齢者の老人ホーム探しをサポートしている。

**どこでもできる!
1分健康ヨガ!**

～今から始める新しい体づくり～

◆講師: 福田 由香子氏 (イルチブレインヨガ メイントレーナー)

ヘルパー資格取得中に、自分で自分の心身をメンテナンスできるヨガに惹かれて11年前にトレーナー資格を取得。店舗での指導の他に、各種福祉施設、高齢者集合住宅などでのボランティア活動を行い、生活の中で健康になる方法を伝えている。

**お弁当を販売しております
昼食時に是非ご利用ください**

大好評!!
美味しく
健康に!!

**五穀米弁当
五穀米おにぎりセット**

現代人に不足しがちなミネラル、食物繊維類をたっぷり含んだヘルシーなお米は、もちあわ・もちぎび・玄米・アマランサス・黒米・大麦の入った赤味のついたごはんです。

おかずは旬の魚にヘルシーなおぼんざい。健康志向の方に大好評を頂いています。



🏢 一般企業による ブース出展 10:00~16:00 自由にご覧になれます

| | | |
|----|------------------------------|--------------------------------|
| 介護 | スミリンケアライフ(株) | 介護付有料老人ホームに関するご相談 |
| 介護 | (株)セラピット | 通所介護、訪問看護等の介護事業、健康グッズのご紹介 |
| 介護 | 日本住宅流通(株) (神戸魚崎メディエートプラザ) | サービス付き高齢者住宅のご紹介 |
| 介護 | (株)アセット パーマリー・イン新神戸 | 介護付有料老人ホームのご紹介、介護サービス全般に関するご相談 |

| | | |
|----|-----------------------|------------------------------------|
| 健康 | 兵庫県鍼灸師会 中央区支部 | 手や足への簡単な鍼(はり)の体験 |
| 医療 | (株)阪神調剤薬局 | 薬剤師によるお薬相談、 栄養士による栄養相談 |
| 医療 | (医)明倫会 宮地病院 | 医療・介護に関する 各種サービスについてのご案内 |
| 仏事 | (一社)日本石材産業協会 兵庫県支部 | 「お墓ディレクター」による お墓のご相談 |
| 葬儀 | (一社)エンディング サポート協会 | お葬式の生前予約・生前契約、 後見人や死後事務についてのご相談 |

はんしん高齢者くらしの相談室とは… KOBESソーシャルビジネスマーク認証団体

地域のご高齢者とそのご家族が抱える、医療・介護・法律・不動産、その他生活全般における様々なお困りごとをサポートするため、地域で高齢者向けサービスを提供する各分野の専門事業者により構成された組織。相談窓口を1つにし、各事業者が連携して対応することにより、ご高齢者が安心して老後を暮らしていけるような福祉社会の実現を目指します。

