

シニア・
プレシニアの
社会参加を
応援

100年
活躍ナビ

一歩踏み出す

アクティブライフ 応援イベント

スペシャル
ゲスト



落合 博満



中井 美穂



倭屋崎 省吾



健康長寿医療センター研究所
副所長 藤原 佳典

シニア・プレシニアの社会参加を促進し、健康づくりや学び、文化活動、ボランティアなど多様な体験を通じて生きがいや仲間づくりを支援することを目的としたイベントです。

楽しみながら“これからの活躍”の第一歩を踏み出すきっかけを提供します。

2025年12月7日(日) 11:00~18:00

会場：大手町プレイス ホール&カンファレンス2F

アクセス

東京駅 丸の内北口より徒歩約7分 / 大手町駅 A5出口より徒歩1分(直結)

申し込み方法

お申し込みはこちら →

お問い合わせ

イベント事務局(対応時間:平日10:00~18:00) 080-7586-5494 / 100nen-navi.event@zerofixus.jp



100年活躍ナビとは、

身近な地域での活動に関心をお持ちのシニア・プレシニアの方と、地域のイベントやボランティア活動とをつなぐ東京都のWebサイトです。地域や興味・関心のある分野で検索し、自分に合ったイベントや活動を見つけることができます。

東京ポイント対象イベントです

講演会はこちらから
事前申込をお願いします



講演会 スペシャルゲストが登場！

テーマ

経験を次世代につなぐ
社会参加が生むよろこび



中日ドラゴンズ元 GM
落合 博満

元プロ野球選手・内野手。ロッテで三冠王・MVPを複数回受賞。中日ドラゴンズ監督・GMとしてリーグ優勝や日本一を達成。著書多数。

テーマ

人とつながる喜び
コミュニケーションが広げる社会参加



フリーアナウンサー
中井 美穂

元フジテレビアナウンサー、長年「世界陸上」メインキャスター。現在もテレビ・朗読・イベント司会で活躍。NPO法人理事としてがん啓発活動も行う。

テーマ

美しく生きる
花が教えてくれる心のつながり



華道家
假屋崎 省吾

元祖華道家。銀座で花教室を主宰。美輪明宏氏に「美をつむぎだす手を持つ人」と評される。着物や器のデザイン、花と建築の個展、「花育」活動など幅広く活躍。

テーマ

人生100年時代のエビデンス
それぞれの社会参加と
ウエルビーイング



東京都健康長寿
医療センター研究所
副所長
藤原 佳典

医師・医学博士、老年学・公衆衛生学を専門。社会参加・多世代交流の地域づくりの視点から、高齢者の介護予防・フレイル予防について研究している。

スケジュール	11:00	開場	健康測定機器体験 団体展示
	11:30~12:30	体験コーナー①セルフメンテナンス③ウクレレ	
	12:30~13:10	第1回講演会 落合博満 テーマ「経験を次世代につなぐー社会参加が生むよろこび」	
	13:10~14:10	体験コーナー①セルフメンテナンス②スマホカメラ	
	14:10~15:20	第2回講演会 藤原佳典 テーマ「人生100年時代のエビデンスーそれぞれの社会参加とウエルビーイング」 中井美穂 テーマ「人とつながる喜びーコミュニケーションが広げる社会参加」	
	15:20~16:20	体験コーナー②スマホカメラ③ウクレレ	
	16:20~17:00	第3回講演会 假屋崎省吾 テーマ「美しく生きるー花が教えてくれる心のつながり」	
	17:00~18:00	体験コーナー①セルフメンテナンス③ウクレレ	
	18:00	終了	

健康チェック&3つの体験コーナー (事前申込不要)

常設
コーナー

今の自分を知る楽しく測る健康チェック

最新の健康測定機器を使い、無理なく健康チェックが体験できます。

①心と体をととのえる1日5分のセルフメンテナンス

姿勢改善とリラクゼーションのためのストレッチ&呼吸法を学べます。

講師 増森 知子

②日常を美しく切り取るスマホ写真の撮り方講座

何気ない日常を写真で楽しむ講座。スマホでもプロっぽく見えるコツ教えます。

講師 田村 ナナ子

③はじめてでも弾ける! 笑顔になれるウクレレ体験

ハワイ生まれのウクレレを通じて、音を奏でる喜びを体験するワークショップ。

講師 池田 夢見

