人生 100 年時代を生きるシニアの
今とこれからを応援!!

ハッピー エイジング フェスタ

2025 年 11 月 15 日 土
13：00 ～ 16：00（12：30 開場）

パルテノン多摩
オープンスタジオ・市民ギャラリー

入場無料・入退出自由

医療やライフスタイルに関するセミナー
ポートレート撮影・マッサージなどの体験コーナー
介護や生きがいに関する相談コーナーなど盛りだくさん！

詳しくは裏面をご覧ください。

主催 あいセーフティネット 社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

後援：多摩市

協賛：(福) 多摩市社会福祉協議会、多摩市多摩センター地域包括支援センター、多摩市中部地域包括支援センター
(公社) 多摩市シルバー人材センター、東京ロイヤル(株)、フランスベッド(株)、明治牛乳 宝蔵橋販売所

ハッピーエイジングフェスタ プログラム

12：30 開場・受付

13:00 開会式

オープンスタジオ会場

13:15 ～ 13:55 要予約
セミナー① 医療と介護編 定員60名

「医師から伝える おひとりさまの生き方・逝き方」

講師：明石（あかし） のぞみ（医師／河北医療財団 副理事長・多摩事業部長）

医師として35年にわたり、多摩市の高齢者医療に携わっている。病院、介護施設、在宅医療の現場を通じて、日々患者さんの人生後半戦を応援中。今回は、独居の事例を中心に解説する。

14:30 ～ 15:10 要予約
セミナー② ライフスタイル編 定員60名

「終活ビジネスにまどわされない！ 賢いお金の使い方・守り方」

講師：山田（やまだ） 静江（しずえ） 氏（終活アドバイザー・CFP®）

銀行、会計事務所勤務などを経て、人生後半期の問題（相続、介護、年金など）に詳しいファイナンシャルプランナーとして、25年以上活動。エンディングノートの普及にも努めている。

体験ブース 当日整理券

「看護師が教える！ 手足のケア」
マッサージやストレッチ、スキンケアのポイントをお伝えします。
① 14:00 ～ 14:25
② 15:20 ～ 15:45
各回15名

「理学療法士が教える！ 腰を痛めない介護のコツ」
小柄でも力がなくてもだいじょうぶ。自宅での介護に役立ちます。
① 14:00 ～ 14:25
② 15:20 ～ 15:45
各回15名

協賛：フランスベッド（株）

セミナーのご予約

電話 042-310-0323
（平日9:00 ～17:00 広報課）

市民ギャラリー会場

フォトグラファーによるポートレート撮影会 当日整理券

あなたの今を記念に残しませんか。
ご夫婦やご友人と一緒でもOKです。

参加条件
メールアドレスまたはLINE（ライン）で連絡可能な方。
※プリントでのお渡しはできません。

13:30 ～ 15:30 定員20名

フォトグラファー
岩水 悠（Haru／いわみず はるか）
七五三などライフイベントの撮影を中心に、家族、企業向け撮影も多数経験あり。
「その人らしさが自然にあらわれる写真を目指しています。撮られるのが苦手な方でも楽しめるよう丁寧にサポートします」

骨の健康チェック & 宅配商品無料試飲会

［明治牛乳 宝蔵橋販売所］

測定器「骨ウエーブ」を使って、骨の状態をみてみましょう。
測定の時間は1～2分。
骨粗しょう症や骨折のリスクが気になる方は、ぜひどうぞ。

15:50 閉会式

16：00 終了

相談コーナー

福祉・医療・介護のなんでも相談室

［多摩市地域包括支援センター、権利擁護センターなど］

ケアマネジャー、看護師、社会福祉士などがご相談を承ります。お気軽にどうぞ。

いきがいマッチング

［多摩市シルバー人材センター、多摩ボランティア・市民活動支援センター］

生涯現役！お仕事やボランティアについて質問・ご相談を承ります。

介護施設の紹介

［ロイヤル介護入居相談室］

老人ホームや介護施設を検討中の方、お気軽にご相談ください。

詳しくはホームページで… あいセーフティネット 検索
https://kawakita.or.jp/

社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
〒206-0036 東京都多摩市中沢 2-5-1 天本病院5階