

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  社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

後援：多摩市、多摩市医師会

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 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 静江 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 各回
② 15:20～15:45 15名

「理学療法士が教える！腰を痛めない介護のコツ」

小柄でも力がなくとも大いじょうぶ。自宅での介護に役立ちます。

① 14:00～14:25 各回
② 15:20～15:45 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にOKです。

参加条件

メールアドレスまたはLINE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「骨ウェーブ」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

<https://kawakita.or.jp/>

検索



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