

第4回  
元気100倶楽部

～高齢者活躍社会の実現をめざして～

10/8日

# 健康長寿フェア 2023

元気100倶楽部では「人生100年時代」を見据え、多くの方が健康で生きがいを持って活躍するための情報をお伝えするために健康長寿フェアを開催いたします。専門家の講演や、ブース出展、健康チェック、健康相談などを準備しております。ぜひ、この機会にお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。




**【基調講演】**  
元気100歳の処方箋  
～91歳医師の  
「令和養生訓」～  
原 寛会長(元気100倶楽部)  
原土井病院理事長




**【特別講演】**  
健康長寿法  
「これが本物だ!」  
南雲吉則氏  
ナグモクリニック総院長

**【招待講演】**  
「何歳でも活躍できる未来のまちへ～  
『福岡100』プロジェクト～」  
荒瀬泰子氏  
福岡市副市長



**【90代元気サミット】**「高齢者活躍社会の実現」  
現役で活躍中の90代の方々に元気の秘訣を伺う


**【医療講演】**  
「認知症・要介護予防におけるロコモ・フレイル  
対策の重要性:久山町研究の成績より」  
二宮利治氏  
九州大学大学院医学研究院  
衛生・公衆衛生学分野 教授




**【披露】**  
グランチア  
～50代からの  
チアダンス～  
シニアチアフェスタ2022  
in横浜(全国大会)受賞!




**【医療講演】**  
「コロナ5類でどうなる? どうする?  
病気に負けない体づくり」  
池崎裕昭氏  
九州大学大学院医学研究院 准教授



**健康チェックコーナー**  
ストレスチェック・骨密度・肌年齢・血管年齢・  
血圧・ヘモグロビン・ベジタブル・健康相談他



**ブース出展**  
健康食品、健康機器等関連ブース、  
医療・介護・法律関連相談ブース、書籍販売  
新規会員募集コーナー 他多数出展



**【日 程】** 10月8日(日) (開場 9:15)  
**【時 間】** 10:00～16:00 (出展・健康チェック 9:30～)  
**【場 所】** 九大病院 百年講堂 (東区馬出3-1-1)  
**【参加費】** 1,500円 (前売り 1,000円)

\* JR吉塚駅 下車 徒歩 15分  
\* 地下鉄箱崎線 「馬出九大病院前」下車 7番出口  
徒歩 10分  
\* 西鉄バス 「警察本部前・九大病院入口」下車  
徒歩 3分  
\* タクシー 天神から約15分  
JR博多駅から約15分

■ **【FAX申込】 FAX 092-282-6002**  
記入内容: 会員又は一般、お名前、住所、電話番号、参加人数  
\* FAXした用紙が参加証になりますので当日受付にご提示ください。

\* 駐車場 第2・3 60分¥100(30分超100円)  
8時間まで最大600円

■ **【電話申込及びチケット販売】 元気100倶楽部事務局**  
【博多サロン】 福岡市博多区下川端町3-1 博多養生処内  
博多リバレインモール地下2階 TEL 092-282-6001  
【本部】 福岡市東区青葉6-40-8 原土井病院ボランティア室内 TEL 092-691-6531  
■ **【ホームページ申込】 <http://www.genki100club.com>** [元気100倶楽部で検索]



元気100倶楽部  
ホームページ

【主催】 元気100倶楽部 【共催】 九州賢人会議所 アクティブシニア交流会 【協力】 命の食事  
【後援】 福岡県 福岡市 (公社)福岡県高齢者能力活用センター (一社)福岡県慢性期医療協会 RKB毎日放送

～長寿社会の到来とともに元気に生きがいのある暮らしを～

「元気100倶楽部」は2018年4月私が85歳の時に発足し「人生100年時代」を見据えて健康情報を発信し続けてまいりました。そして今年90歳となり毎日元気に仕事をしています。今「健康長寿」は高齢社会の最重要課題となっていますが、年を重ねても尚、多くの方に元気で生きがいのある暮らしを送っていただきたいと「健康長寿フェア」を企画いたしました。90代でご活躍の方や各分野の専門家の方々にお話しいただきます。ぜひ若い方にも聞いていただきたい内容です。どうぞ皆さまのご来場をお待ちしております。

「元気100倶楽部」会長 原 寛  
(医療法人原土井病院理事長)

プログラム (時間が変更になる場合があります、ご了承ください。元気100倶楽部ホームページの最新情報をご覧ください。)

5月28日(土) 大ホール(中ホール1.)		5月29日(日) 大ホール(中ホール1.)		中ホール3	交流ホール	屋外
10:30~10:40	開会挨拶・来賓挨拶	10:30~10:40	会長挨拶・来賓挨拶	10:00~	10:00~	9:30~
10:40~11:20	記念講演 原寛会長 90歳記念講演	10:40~11:20	医療講演	健康チェックコーナー	ブース出展	受付開始
11:20~11:30	休憩	11:20~11:30	休憩	健康相談	健康食品、健康機器	
11:30~11:40	オリエンテーション	11:30~11:40	オリエンテーション	ストレスチェック	医療・介護・法律相談	
11:40~12:40	90代元気サミット 原寛会長 南雲吉則氏 90代の方々と交えて 進行 納富昌子氏	11:40~12:40	特別講演 丸山和也氏(弁護士) (アクティブシニアの会会長)	骨密度	書籍販売	
12:40~13:30	休憩	12:40~13:30	休憩	肌年齢	新規入会募集コーナー	
13:30~14:15	医療講演 新型コロナ関連	13:30~14:00	医療講演	血管年齢	他 多数出展	
14:15~14:30	休憩	14:00~14:30	医療講演	血圧		12:40~13:30
14:30~15:30	特別講演 南雲吉則氏 (ナグモクリニック総院長)	終了 ~15:30	講演は終了しております 休憩にご利用ください	ヘモグロビン		運動不足解消 ウォーキング
15:30~	講演は終了しております 休憩にご利用ください	中ホール2 (28日、29日) 各種講演を予定しています。		ベジタブルA・B		所要時間 1グループ約20分
終了 ~17:00				終了 ~17:00	終了 ~15:30	5月28日

FAX申込用紙 健康長寿フェア2022 (5/28・5/29 両日共通チケット)

**FAXでお申込みの方へ** ⇒ FAX後、この用紙が参加証(前売り1,000円)になります。

フェア当日、この用紙を受付に渡し参加費をお支払いください。2日間共通チケットをお渡しいたします。

申込日 2022年 月 日

<input type="checkbox"/> 元気100倶楽部会員 <input type="checkbox"/> 一般 (代表者チェック欄)	参加人数	名	電話/携帯	
お名前 (代表者)			FAX	
			E-Mail	
ご住所	〒			

FAX 092-282-6002

博多養生処内 博多サロン