

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部
【養生サロン】
〒810-0001
福岡市中央区天神2丁目3-10
天神バインクレスト1121号
天神養生処内
電話 092-406-6433
(不在の場合092-691-6531)

連絡先

精神科医・田北昌史先生(田北メモリーメンタル)が講演

認知症は怖い？ 怖くない？

～ 1月例会 認知症の定義/もの忘れとの違い解説 ～



原 真会長

分かれた比較的大きい動脈に、コレステロールなどが蓄積して血管が狭くなっていく病

健康コラム

高齢化と毛細血管のゴースト化

強く影響することが分かってきました。毛細血管は血管全体の95%以上を占め、人体の各組織に酸素や栄養が狭くなっていく病

養障害や腎臓の不調、免疫機能の低下など、さまざまな疾患の要因になることも分かっています。食事は糖質を抑え、揚げ物を減らし、ポリフェノールなどの

高血圧や糖尿病、脂質異常症などによって起きる動脈硬化は、枝

態です。高齢化にともなう動脈硬化が増え、毛細血管の量が40歳代から減少し始め、60代から70代では40%近くも減つていきます。毛細血管のゴースト化によって、毛細血管の量が40歳代から減少し始め、60代から70代では40%近くも減つていきます。

毛細血管のゴースト化は、食生活や運動不足などの生活習慣が関係しています。また「フレイル」や「サルコペニア」も血流低下を招きますので、適切なたんぱく質の摂取も大切です。ウォーキングなどの有酸素運動、マッサージは、毛細血管の再生を促します。



田北 昌史医師

国内の認知症患者は、2011年で462万人、同25年では700万人と推定されています。ちなみに二宮利治九州大学教授によると、認知症および軽度認知障害の有病率は、12.3%という結果が出ています。一般に3大認知症といわれているのが、

①アルツハイマー型認知症50〜60%、②脳血管性認知症20%、③レビー小体型認知症(ピック病)(10%)です。

●正常者にみられるもの忘れ
アルツハイマー型認知症は、記憶障害や様々な認知機能のために

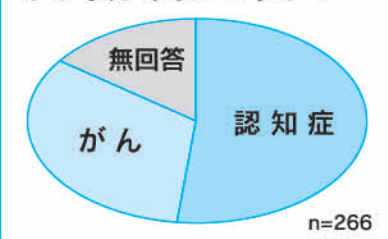
日常生活に支障をきたしますが、一人の名前が出てこない(俳優、歌手など)「何かをしに部屋にきたが、何をしようか」と思ったり、前にも買った「面」なども買ってしまった。などは、正常者にみられるもの忘れです。

①いつも日にちを忘れている
②少し前のことをしぼしぼ忘れる
③最近聞いた話を繰り返すことができない
④同じことを言うことがしばしばある
⑤いつも同じ話を繰り返す
⑥特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある
⑦話の脈絡をすぐ失う
⑧質問を理解していないことが答えからわかる
⑨会話を理解することがかなり困難
⑩時間の観念がない
⑪話のつじつまを合わせようとする
⑫家族に依存する様子がある

初期認知症徴候観察リスト(OLD)

4項目以上当てはまれば、認知症の可能性が高い

癌(がん)と認知症、どちらに
かかりたくないですか？



もの忘れが出たら、睡眠剤や安定剤を飲んでいないか？不眠や気分がユウツツしいか？もの忘れは最近進行しているか？何かの病気がないか、をチェックしてください。

私たちが「福岡100」を
応援します！
福岡100
パートナーズ
応援するパートナーです。

「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取り組みを応援するパートナーです。

「認知症によるもの忘れ」と「加齢によるもの忘れ」の違い

認知症によるもの忘れ

- 体験全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与えられても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障がある
- もの忘れに対して
自覚がない



【認知症の定義】

「認知症と区別すべき病態」
意識障害せん妄、加齢による認知機能の低下、うつ状態による仮性認知症、精神遅滞ほか。
「認知症と区別すべき病態」
意識障害せん妄、加齢による認知機能の低下、うつ状態による仮性認知症、精神遅滞ほか。

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部分を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- 日常生活に支障はない
- もの忘れに対して
自覚がある



具体的に尋ねているのは

1. 今度の総理大臣は誰ですか？
2. 終戦の年は昭和何年でしたか？
3. 昨日の夕ご飯は何だったでしょうか？
4. 皇后陛下のお名前はと言われますか？
5. マスクをしているのは何という病気か流行ったからですか？
6. (クルマが好き) なんていうクルマに乗っていますか？ (ゴルフが好き) どのコースに行きますか？ (ホークスファン) 監督はどなた？
7. 昔の福岡の事を尋ねる(福岡出身者)。

どんな言い訳が？

- (質問) 今日は何月何日ですか？
さっきまで覚えていましたが。急に聞かれても。新聞見なかったから。
- (質問) お年はおいくつですか？
昭和5年生まれです。いっぱいっています。もうばあさんですから。緊張しています。
- (質問) 今総理大臣はどなたですか？
政治には関心ないです。関係ないから。前は田中さんでした。顔は判るんですが。
- (質問) 皇后陛下のお名前は？
お付き合いがありませんから。

高齢者の心の健康を保つには

- ▽認知症を予防するには→高血圧、糖尿病、心臓病などの身体の病気をきちんとコントロールすることが大切。
- ▽うつ病を防ぐには喪失体験による影響を最小限にする→複数の趣味を持つ。
- ▽あまり真面目過ぎるのも困る→自分を責めてしまう。
- ▽性格は変わらない。どんな性格も良い面と悪い面がある→自分の性格やライフスタイルを肯定的に考えよう。

《本日のまとめ》

- ◎認知症はたしかに怖い病気。でも正しい知識を持って、正しく生活し、もし認知症になっても正しく治療すれば、そう怖がらなくてもよい病気。
- ◎認知症を正しく知って、正しく対応していきましょう。

田北メモリーメンタルクリニックの新患者内容

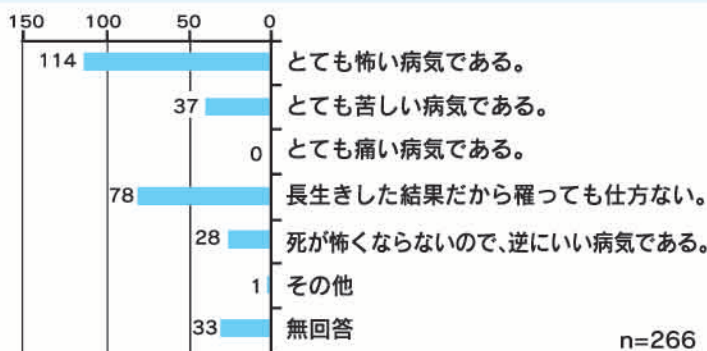
(2016年1月4日から4月22日・100名)

- アルツハイマー型認知症 31名
- MCI 27名
- 老年期認知症(90歳以上) 9名
- レビー小体型認知症 10名
- うつ病 16名
- 血管性認知症 3名
- その他(せん妄、てんかん、外傷等) 4名

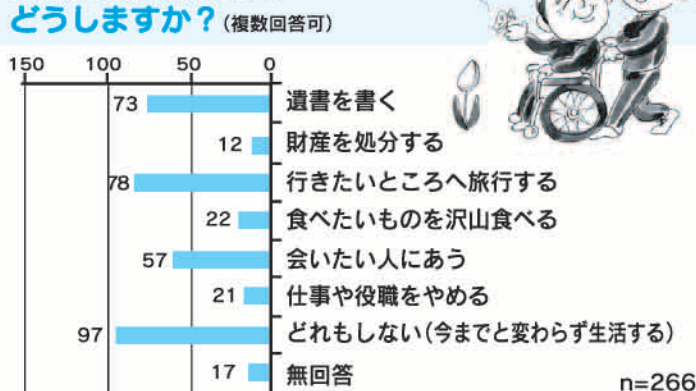
MCI患者の内容

- ▽男性:女性 8:19
- ▽平均年齢 80.7歳
- ▽平均MMSE 26点(30から22点)(22点満点で20点1名)
- ▽認知機能に影響を与える薬剤を服役中の患者数 17名

「認知症」について、どう思っていますか？(複数回答可)



もし頭がはっきりしている間に認知症と言われたらどうしますか？(複数回答可)



私らしく
仲間とともに

本人登場

徳島県支部・84歳(女性)

A子さんは、看護師として大学病院で定年まで勤務しました。退職後は、子育て支援ボランティアとして活動していました。ところが新型コロナウイルスの流行により、17年間続けてきたボランティアが中止となり、家に引きこもるなか、抑うつ状態になりました。80歳の時、アルツハイマー型認知症の診断を受けましたが、現在は当事者活動「WORKSあい」に参加し、「とくしま希望大使」としても活躍しています。A子さんの聞き書きを紹介します。(編集委員・松本律子)

●前頭葉に働きかけたよう

児童養護施設を会場に、17年間続けてきた子育て支援のボランティアが、新型コロナウイルス禍のために中止を余儀なくされました。その後、家で悶々と過ごすうちに、前頭葉に働きかけたよう、抑うつ状態になってしまいました。それで、同居の息子と一緒に病院を受診。私はまだそうではないかと思ったのですが、アルツハイマー型認知症と診断され、さらに落ち込んでしまいました。

●活動センター「WORKSあい」のみんなに救われた

かつて、子育て支援を共に行っていた友人が、そうした私の様子を心配して、地域包括支援センターに相談し、「認知症の人とみんなの活動センターWORKSあい」を紹介されました。そこに不安いっぱいでも体験参加したので、かなり暗い表情をしていたのでした。「あの時の後藤さんは、お通夜帰りのように暗かった」と後々までみんなが語るほどに、暗さが印象深かったようです。

しかし、通ううちに、みんなと打ち解け、

ジョークを言って笑い合い、頭の隅が徐々に晴れていくのを感じました。私はセンターのみんなに救われたと、ほんとうに実感しています。人は、やはり人同士が集まる場所です。話すことが大事だと思います。孤独で過ごすのはよくない、精神科看護を教えることで、そこから思い返しています。

●生活リズムを取り戻す

今は、センターに通うことが、ささやかな喜びです。何より、気を遣わないセンターの雰囲気がとてもいいですし、家族が私に明るくなったと喜んでくれます。週一回、みんなと会うことで、生活リズムを取り戻すことができました。ゴミ出しや家の掃除、読書など、忘れかけていたことが復活できたのです。とりわけ一番の趣味だった読書は、若い時に揃えた文学全集を再読する目標を立てました。

●とくしま希望大使を拝命

「何時もスツル姿なのはなぜ？」と聞かれましたが、やはり、公の場ではきちんとしたいと思っています。昨年、みんなからの推薦で、S男さんと共に「とくしま希望大使」に任命されました。お役に立つことができればと引き受けたのですが、高齢であちこちに行くのは難しいので、私にできる範囲で役割を果たそうと思っています。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「ほろほろ」より

「認知症の人と家族の会」理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。認知症と家族の会は、ともに励まし合い助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

日野原重明先生が立ち上げられた「新老人の会」から、現在の「元気100倶楽部」まで、福岡で健康長寿活動を経て、今年で四半世紀(25年)の節目を迎えました。

私の後半人生のターニングポイントになったのが、36年前の1989年(平成元年)、当時東京の聖路加国際病院院長だった日野原重明先生との出会いでした。私は原土井病院以外に看護師養成のため自前の専門学校をつくっていたため、その後看護教育でアドバイザーをいただくなど交流が続きました。

そんな中、2000年に講演で福岡市を訪れた日野原先生が「東京で新老人の会を立ち上げました。日本はこれから急速に老人が増えていきます。そんな人たちを何とか元気にしたいのです」と熱く語られました。長年高齢者医療に携わって同じ思いを抱いていた私も、精力的に九州各県で賛同者を募り、1年後に全国第一号となる九州支部が誕生しました。

九州支部設立以来、元気で自立した「新老人」を増やす活動を続け、九州でも沖縄を含め、10年間の九州支部は福

講演のため来福されていた日野原先生でしたが、2017年は体調不良で欠席。2ヶ月後、先生の訃報が届きました。105歳。「新老人の会」の立ち上げから18年、新老人の理想的な生き方を最期まで示しながらの旅立ちでした。

全国の支部が「ポスト日野原」を模索するなか、私は日野原先生の遺志を継いで、2018年4月新しく市民団体「元気100倶楽部」を立ち上げました。

日本はやがて3人に1人が65歳以上の高齢者になるとうとしていますが、これからの高齢者は健康に気をつけ、深刻な人手不足を補う労働力として働いたり、身近なボランティア活動に参加したりして、「支えられる側」から「支える側」へ回り、国の財政破綻を回避する必要があります。

そのためには、男女とも70歳前から低下する自立度をいかに維持し、生活習慣(食事と運動)をどうすべきかを国民に意識づけをして、「元気100歳」を社会運動に広めていかなければならない、と真剣に考えています。

100歳を超えてもかくしやくとして毎年

健康長寿運動 25年の歩み

新老人の会～元気100倶楽部

原寛会長

ルの地下フロアに、健康情報の発信サロンをオープンしました。地元福岡藩の儒学者で、約300年前の江戸時代中期に「養生訓」を書いた貝原益軒の生き方にあやかうと、博多養生処と命名しました。

九州支部設立以来、元気で自立した「新老人」を増やす活動を続け、九州でも沖縄を含め、10年間の九州支部は福

100歳を超えてもかくしやくとして毎年

講演のため来福されていた日野原先生でしたが、2017年は体調不良で欠席。2ヶ月後、先生の訃報が届きました。105歳。「新老人の会」の立ち上げから18年、新老人の理想的な生き方を最期まで示しながらの旅立ちでした。

全国の支部が「ポスト日野原」を模索するなか、私は日野原先生の遺志を継いで、2018年4月新しく市民団体「元気100倶楽部」を立ち上げました。

日本はやがて3人に1人が65歳以上の高齢者になるとうとしていますが、これからの高齢者は健康に気をつけ、深刻な人手不足を補う労働力として働いたり、身近なボランティア活動に参加したりして、「支えられる側」から「支える側」へ回り、国の財政破綻を回避する必要があります。

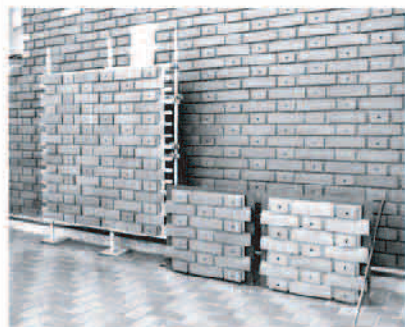
そのためには、男女とも70歳前から低下する自立度をいかに維持し、生活習慣(食事と運動)をどうすべきかを国民に意識づけをして、「元気100歳」を社会運動に広めていかなければならない、と真剣に考えています。

100歳を超えてもかくしやくとして毎年

西暦	元号	年齢	活動歴	主な出来事・著書
2000	平成12	68	「新老人の会」発足 日野原重明先生が会長に(9月)	介護保険制度スタート(4月) 鳥取県西部地震(10月)
2001		69	福岡で初の地方フォーラム(2月) 九州支部発足(全国第一号) 原寛先生が代表世話人に(9月)	アメリカ同時多発テロ(9月11日) 池田小学校に男が乱入 明石市歩道橋事故
2002		70	新老人の会全国5支部に	小中学校が完全週休2日制 日朝首脳会談 拉致被害者5人帰国
2003		71	新老人の会第一回拡大世話人会(3月) 日野原重明会長講演会(福岡) 全国8支部に	個人情報保護法 イラク戦争 九州の集中豪雨で23人死亡(7月)
2004		72	九州支部「樹人千年の会」発足(3月) 日野原重明会長講演会(同) 全国9支部に	新潟中越地震(10月) 新紙幣発行(20年ぶり)(11月)
2005		73	日野原重明会長講演会(同) 全国14支部に	福岡県西方沖地震(3月20日) ソフトバンクホークス誕生 愛知万博開幕(3月)
2006		74	原土井病院院長職を退き、新老人の会活動に重点 日野原重明会長講演会(同)	男子皇族41年ぶり誕生 秋篠宮家 新潟県中越沖地震(7月16日) 郵政民営化スタート(10月)
2007		75	日野原重明会長講演会(同) 全国22支部に	高齢者比率21% 新潟県中越沖地震(7月16日) 郵政民営化スタート(10月)
2008		76	日野原重明会長講演会(同)	後期高齢者医療制度スタート 日本人科学者4人がノーベル賞同時受賞(10月)
2009		77	日野原重明会長講演会(同) 全国31支部に	裁判員制度スタート 自民から民主へ政権交代(9月) 「新老人の会」出版(11月)
2010		78	日野原重明会長、オーストラリア・メキシコ講演ツアー(6月) 日野原重明会長講演会(同)	高齢者比率23% 参院選で民主敗(7月) 東北新幹線が青森まで開通
2011		79	九州支部から福岡支部に名称変更 日野原重明会長講演会(同)	東日本大震災(3月11日) 九州新幹線全線開通(3月12日)
2012		80	日野原重明会長講演会(同)、100歳 全国41支部に	東京スカイツリー開業(2月) 衆院選で自民圧勝 3年ぶり政権復帰(12月)
2013		81	「博多養生処」開設(10月) 日野原重明会長講演会(福岡) 全国44支部に	高齢者比率25% 富士山が世界文化遺産に登録(6月)
2014		82	日野原重明会長講演会(同) 全国45支部に	消費税8%スタート 「博多に生きた藩政」原三信の四百年」出版
2015		83	日本抗加齢学会で講演(養生訓テーマ) 日野原重明会長講演会(同) 全国46支部に	現代「養生学」出版 明治日本の産業革命遺産が世界遺産に
2016		84	日野原重明会長講演会(同)	北海道新幹線開通(3月) 熊本地震(4月14日・16日) 「わかりやすい現代養生学」出版
2017		85	日野原重明会長が逝去(105歳) 日野原重明会長講演会(同)	原三信「日本最古の翻訳解詁書」出版 九州北部豪雨(7月) 新紙幣発行(13年ぶり)
2018		86	「元気100倶楽部」設立(4月) 人生百年時代ジャーナル会報発行 県後期高齢者広域連合の講演会講師に	「原寛の貝原益軒養生訓講座」出版 「新・養生訓」出版(会員向け健康読本) 私の人生百年計画 出版
2019	令和元	87	第1回「健康長寿フェア」(11月4日)	天皇退位、新元号「令和」に(4月) 消費税10%スタート 私が実践する元気で長生きする方法 出版
2020		88	第2回「健康長寿フェア」を コロナ禍のため翌年に延期	コロナ禍で東京オリンピック延期
2021		89	コロナ禍のため 第2回「健康長寿フェア」中止	東京オリンピック開催 「あなたは女か? 血糖値スパイク」出版
2022		90	第3回「健康長寿フェア」(6月28・29日)	卒寿祝(5月28日) 「令和の養生訓」出版
2023		91	第4回「健康長寿フェア」(10月8日)	高齢者比率29% 75歳以上が初の2千万人超え、100歳以上9万人
2024		92	養生処を天神に移転(8月) 第5回「健康長寿フェア」(10月27日)	能登半島地震(1月1日) 豪雨災害(9月) 新紙幣発行1万円札の顔が渋沢栄一に 「医道 原寛回顧」出版
2025		93	「健康長寿運動25年の歩み」発行 第6回「健康長寿フェア」(10月12日) ※予定	昭和100年・戦後80年 大阪万博開幕(4月) 私蔵の貝原益軒養生訓原本を複製、寄贈



開館47年目を迎えた福岡市美術館の正面(リーフレットより)



前川氏の作品の特徴である「打ち込みタイル」の見本焼

介されました。建物外装のタイルは、前川氏の作品の特徴である「打ち込みタイル」という工法が用いられていて

いるなど感心してしまいました。今回のタイルの復元には、サイズや複雑な色合いについて前川建設の現代表に

長により美術館建設の意向を表明された後、昭和54(1979)年に開館しました。多彩なコレクションを持つ美術館となりましたが、約17,000点のコレクションを収蔵している聞き、その数に驚きました。

福岡市美術館の教育普及活動(一例)

「大人向けプログラム」

「マギヤラリツアー」

美術館のボランティアがコレクション作品を3点選び、紹介します。

「いききヨウヨウ講座」

美術を通して心をいきいきさせる65歳以上向けの体験型講座です。

「ボランティア」

美術館の活動をサポートするボランティア育成を行っています。

福岡市美術館の楽しみ方

福岡市美術館は、昭和54(1979)年に開館しました。今回は「福岡市美術館の楽しみ方」をテーマに、福岡市美術館の学芸員(教育普及担当)の方が美術館の設立から見どころなどを丁寧に解説され、多くの学びを得ることができました。

福岡市美術館は、昭和54(1979)年に市営として開館しました。平成28(2016)年より休館し、開館40周年にあたる2019年にリニューアルオープンされました。

開館して以来、重要な文化財を含む茶道具、仏教美術、九州出身の近代洋画家や、ミロ、シャガール、ダリ、ウディ・アレンをはじめ多くの20世紀の作家の作品や現代美術作品まで、約17,000点のコレクションを収蔵している聞き、その数に驚きました。

現在の特別展示は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

誕生85周年記念だそうです。早速その足で向かわれた方がいらつやいました。

現在の特展は「トム・シエリー展(2025・1・25(土)〜3・20(木))」。

福岡市美術館は、昭和54(1979)年に開館しました。今回は「福岡市美術館の楽しみ方」をテーマに、福岡市美術館の学芸員(教育普及担当)の方が美術館の設立から見どころなどを丁寧に解説され、多くの学びを得ることができました。



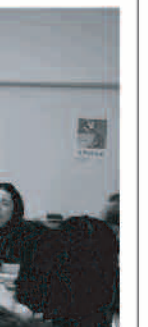
福岡市美術館の学芸員を招いて開かれた養生勉強会

福岡市美術館は、昭和54(1979)年に開館しました。今回は「福岡市美術館の楽しみ方」をテーマに、福岡市美術館の学芸員(教育普及担当)の方が美術館の設立から見どころなどを丁寧に解説され、多くの学びを得ることができました。



福岡市美術館の学芸員を招いて開かれた養生勉強会

福岡市美術館は、昭和54(1979)年に開館しました。今回は「福岡市美術館の楽しみ方」をテーマに、福岡市美術館の学芸員(教育普及担当)の方が美術館の設立から見どころなどを丁寧に解説され、多くの学びを得ることができました。



福岡市美術館の学芸員を招いて開かれた養生勉強会

「元気100倶楽部」活動一覧 (2025年3月現在)

「元気100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 092-691-6531 (原土井病院内)(平日)

元
気
100
倶
楽
部

支部活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神周辺 (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の機会 会費: 案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:30~12:00	天神養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費: 500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学病院、看護学校他の依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:30	天神養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部フォーラム	年1~2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】天神養生処内 養生サロン 092-406-6433 (平日) (※)は要予約 (不在の場合は本部事務局 092-691-6531、080-3982-8289まで)

サークル名	開催日	会場	内容
博多おじやみの会	毎週 火曜日 11:00~14:00頃	天神養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおじやみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
KIMONO 着付け教室 講師/田中富美子 (※)	毎月 第2土曜日 14:00~17:00	天神養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費: 1回につき500円 定員: 5名(要予約)
「新百人一首」かるた会 講師/小柳左門 (※)	偶数月 第3日曜日 13:00~14:00	天神養生処	毎回、「新百人一首」より抜粋した和歌を学び理解を深めた後、かるた会を行います。参加費: 500円 定員: 10名程
音読の会 講師/長村恵子 (※)	毎月 第4火曜日 13:30~14:30	天神養生処	詩や物語の音読を楽しむ会。脳活や口くう機能の改善効果も。参加費: 500円
スマホ相談会 (※)	毎月 水曜日(約1H) 9:30~17:00	天神養生処	スマートフォン・タブレット・パソコンの使い方について気軽に相談ができる窓口。時間予約要(機種指定・販売無し) 参加費: 無料

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>

会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

元気100倶楽部

検索

★元気100倶楽部 Facebookページ

<https://www.facebook.com/genki100club/>

イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。