

生きいき

令和5年 特別号 発行：公益社団法人板橋区シルバー人材センター

板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2F ☎03-3964-0871

公式HP▶



健康でイキイキと！
元気に毎日を過ごすためには？

シンポジウム・食のイベント 開催決定！！



Have a nice day

「シンポジウム・食のイベント」応募用紙

※応募された方の中で当選された方のみご参加できます。

※応募された皆様に記念品をご用意いたします。

【応募方法】

申込欄に必要事項をご記載いただき、①本ページを切り取り事務局へご持参いただく、②ご郵送いただく、③FAXにてお送りいただく、いずれかの方法でお申込み下さい。

※お電話によるお申込みは受け付けておりませんのでご注意ください。

【応募締切】

令和5年11月15日(水) ※郵送の場合、消印有効

【注意事項】

会場の都合により、定員数を超えてお申込みいただいた場合は抽選となります。

シンポジウム、食のイベント、どちらか一方のみを指定するお申込みは受付できません。

【応募先】

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

住所：〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6 板橋区情報処理センター 2階

FAX：03-3579-4907

【お申込欄】

当てはまる方へ <input checked="" type="checkbox"/> をしてください	<input type="checkbox"/> 参加希望	<input type="checkbox"/> 参加希望だが、当日が就業日のため 参加できない	
会員番号	氏名		
住所			

抽選の結果は、後日お送りいたします。

「生きいき」としてシニアライフを過ごすために シンポジウム・食のイベント開催!!

開催日時 令和5年**12月15日(金)**

◎開場 12:30

◎開演 13:00 (16:30終了予定)

会場 板橋区立文化会館

参加費 無料 **★事前予約制★**

定員 100名(予定)

☆来場された方へは記念品をプレゼントいたします。

会場地図 板橋区立文化会館
板橋区大山東町51-1

主催：公益社団法人
板橋区シルバー人材センター

共催：板橋区

協力：東京家政大学

シンポジウム・食のイベントは
完全予約制です
※応募者多数の場合は抽選となります

【お問い合わせ】

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター
TEL:03-3964-0871



大山駅より徒歩4分、板橋区役所前駅より徒歩9分

当日のスケジュール(予定)

13:00 フレイル、低栄養予防のための基調講演

会場 板橋区立文化会館 小ホール

健康でイキイキな毎日のためにフレイルと低栄養を予防しよう。



東京家政大学
ニューマンライフ支援センター 教授
管理栄養士
スポーツ栄養士
博士(学術)

内野 美恵



14:00 シンポジウム

司会・進行



東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
研究員
博士(学術)

高橋 知也

元気に毎日を過ごすためには、食
事や運動、心と身体の健康など
多面的なアプローチが重要です。
フロアの皆さまからのご質問も交
え、生活の中で押さえるべきポ
イントについて伺います。

栄養



東京家政大学
ヒューマンライフ支援センター
同大学社会連携グループ長 教授
博士(学術)

内野 美恵

美味しく食べて、低栄養を予防す
るための食事と生活のヒントをお話
します。

医療



公益財団法人
埼玉県健康づくり事業団診療顧問
公益社団法人
板橋区シルバー人材センター産業医
医学博士

横田 昌明

快食・快眠・快便のために知って
おきたい消化器疾患の特性とその
治療について考えてみましょう。

運動



元板橋区シルバー人材センター事務局長
社会福祉法人にりん草理事長
シルバー人材センターシニアエアロビクス
インストラクター・木のおもちゃ工房会員

久保田 直子

シニアの健康の秘訣は仲間ととも
に楽しむ、ほどよい運動と仕事。
皆さんも始めませんか!!

15:15 食のイベント (シンポジウム終了後 順次ご案内)

高齢者に必要な高栄養、高たんぱく食の試食会を実施します。

会場 板橋区立文化会館 4階 大会議室

※「食のイベント」のみの参加はできかねます



写真はイメージです

【応募方法・締切】最終ページをご確認ください