

全国オンライン講演会のご案内



主催：全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会

視聴無料
申込不要

『いきがい・健康について考えてみませんか？』

このオンライン講演会は、配信期間内にYouTubeで動画を視聴いただくものです。
(配信期間外は視聴できません。)

配信期間 1

令和6年 3月 14日(木)～27日(水)

配信期間 2

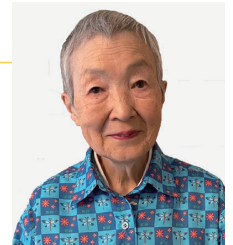
令和6年 5月 7日(火)～20日(月)

※開始日は10:00から、最終日は17:00まで視聴できます。
※講演時間は、1講演あたり60分前後になります。

講演
1

『人生100年時代を生き抜くために ～デジタルも味方につけよう～』
若宮正子 先生 (ITエバンジェリスト/世界最高齢のプログラマー)

80歳を超えてからゲームアプリを独学で開発し、米国Apple社からの会議への招待、国連でのスピーチなど、いきいきとご活躍されています。
年齢に捉われない生き方、新しいことに挑戦し、学び続けることの大切さを通じ、いくつになっても人は変われるというメッセージを伝えていらっしゃいます。充実した人生を送るためのヒントとして、デジタルとも付き合ってみませんか。



講演
2

『介護予防のはじめの一步 ～ごぼう先生と一緒に身体を動かしてみよう～』
築瀬 寛 先生 (健康体操クリエイター)

“大人のための体操のお兄さん”ごぼう先生として健康体操の普及に努めていらっしゃいます。介護の「ご」、予防の「ぼう」にちなみ、全国各地で親しまれています。
体操の3つのポイントとして「座ったままでできる体操」、「正しくよりも楽しく」、「できないほうがいい」とお伝えしています。介護予防のはじめの一步として、先生と一緒に身体を動かし、ご自分の身体の状態を確認してみませんか。



講演
3

『シニアが拓く三方よしの地域づくり』
藤原佳典 先生 (東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)

医師として、公衆衛生学、老年医学、老年社会科学がご専門で、高齢者の社会参加と健康、ボランティア活動が心身の健康に及ぼす効果などの研究をされています。
「フレイル予防は役割づくり」、「これからの地域づくりと多様な通いの場」、「社会参加のキーワードは多世代アプローチ」を3本の柱とし、ボランティアだけでなく就労的活動、世代間交流など多様な社会参加と要介護リスクとの関係について、学んでみませんか。



動画の視聴方法は、裏面をご覧ください

視聴方法

(視聴無料・申込不要)

パソコン、スマートフォン、タブレット端末等で、
以下のURLまたは二次元バーコードよりアクセスしてください。

URL <https://douga.zensuiren.net/>

二次元
バーコード



(アクセス先のホームページに動画が表示されます。)



動画中央のボタンを
押して再生してください。

(※動画の配信期間内に視聴してください。)

配信期間 1

令和6年 **3**月 **14**日(木)～**27**日(水)

配信期間 2

令和6年 **5**月 **7**日(火)～**20**日(月)

※開始日は10:00から、最終日は17:00まで視聴できます。

※パソコン、スマートフォン、タブレット端末等で視聴ください。

※申込は不要です。

※視聴料は無料です。ただし、別途通信料がかかります。動画再生や視聴には大量のデータ通信を行うため、スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-fi環境でのご利用を推奨します。

※この動画のDVDの頒布、貸出等はありません。

禁止事項

※本講演会の録画、録音、撮影及び二次利用、SNS等への投稿は固くお断りします。

※本講演会の内容の盗用が発覚次第、著作権・肖像権侵害等として対処させていただきます。

お問合せ先

全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会

(事務局:一般財団法人 長寿社会開発センター)

東京都港区西新橋3-3-1 KDX西新橋ビル6F

TEL : 03-5470-6753

FAX : 03-5470-6763

E-mail : zensuiren2@nenrin.or.jp