

エイジレス 健康フェスタ'24

3月3日 日 11:00▶16:00 入場無料

あなたやあなたの周りの大切な人が、いつまでも年齢に関係なく、明るく、自分らしい生活を送れるように、「聞」いたり「見」たり「体験」したりして、健康・介護について学びましょう。

特別講演

11:30~12:30
関 純子アナ

関西テレビアナウンサー、
レクリエーション介護士

出張!

「関純子アナのゴーゴー体操
in エイジレスフェスタ」

※お席に余裕があれば当日も参加可能です。

事前
申込要

無料



特別講演

13:30~14:30
梶本 修身先生

東京疲労・睡眠クリニック院長
「ホンマでっか!?TV」など
多数のテレビで活躍!

「すべての疲労は脳が原因」
～「ぐっすり快眠」で真の疲労回復～

※お席に余裕があれば当日も参加可能です。

事前
申込要

無料



健康測定会 ・骨密度測定 ・体組成 など

無料

身体状態をチェックできる測定会を行います。さらに!スギ薬局スタッフによる健康相談窓口も設置!測定結果についてのアドバイスとその他日頃のお悩みをご相談ください。



脳体カトレーナー

無料

楽しい認知機能別トレーニングで、脳体力を測定体験してみませんか?



一般社団法人
日本認知症予防協会

お申し込み・お問い合わせ先

ATC AGELESS CENTER
ATCエイジレスセンター

開館時間: 10:00~17:00 (月曜休館)

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビルITM棟11階
<最寄駅> ニュートラム「トレードセンター前駅」直結 駅改札より徒歩5分

TEL 06-6615-5123

URL <https://www.ageless.gr.jp/>

エイジレスセンター

検索

主催: ATCエイジレスセンター実行委員会 (大阪市、アジア太平洋トレードセンター株式会社)

無料ドリンク
コーナーや
スタンプラリー
もあるよ!



※内容は予告なく変更となる場合があります。
✕ キリトリ

エイジレスフェスタ
ドリンク引換券
コーヒー・オレンジジュース・お茶

引換場所 無料ドリンクコーナー 引換時間 午前11時から午後3時30分まで
※2024年3月3日限り有効

特別講演 11:30~12:30 事前申込要 無料

出張! 関純子アナのゴーゴー体操

in エイジレスフェスタ

講師: 関純子アナ

レクリエーション介護士2級の資格を持つ関純子アナが、番組でお届けしている「ゴーゴー体操」を丁寧にレクチャー!一緒に楽しく体操しましょう!さらに懐かしの映像を取り入れた回想法やテレビ局ならではの企画もご用意しています!エイジレスフェスタで会場の皆さんと一緒にゴーゴー!



※お席に余裕があれば当日も参加可能です。

特別講演 13:30~14:30 事前申込要 無料

すべての疲労は脳が原因

~「ぐっすり快眠」で真の疲労回復~

講師: 梶本 修身先生

国民の6割以上が自覚する「日常的なからだの疲れ」。20億円以上の研究費をかけた「産官学連携疲労定量化プロジェクト」では、仕事でも運動でも疲れているのは脳であることが判明しました。スタミナ食や栄養ドリンクで疲労は回復しません。最新科学が解明した疲労の正体と最新の疲労回復法を解説します。



※お席に余裕があれば当日も参加可能です。

ミニ講座 14:45~15:30 無料

今から始める老後と介護の備え

講師: 柴本 美佐代先生

(一般社団法人らぶ 理事)

老後資金2千万円不足は本当?介護に必要なお金はどのくらい?認知症になったらどうする?正しい知識と情報で老後の暮らしに備えましょう。



血管年齢・ベジチェック測定会

あなたの血管年齢や、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量をかんたんチェックできます!

お野菜足りてるかな?

みんなの健活プロジェクト



無料

健康測定会

無料

身体状態をチェックできる測定会を行います。さらに!スギ薬局スタッフによる**健康相談窓口も設置!**測定結果についてのアドバイスとその他日頃のお悩みをご相談ください。

骨密度測定 ・ 体組成 など



脳体カトレーナー

無料

認知機能は早めのチェックが大切!たのしい認知機能別トレーニングで、脳体力を測定体験してみませんか?



一般社団法人 日本認知症予防協会

スタンプラリーも開催!



エイジレスセンターをまわって、スタンプを集めれば素敵な景品をプレゼント!景品は先着200名様。



他にも楽しいイベントが盛りだくさん!是非ご来場ください!



介護と福祉の展示場 ATC エイジレスセンター

まだまだ元気という人も、介護まった中の人も知っておきたいお役立ち情報がたくさん! ATC エイジレスセンターには、介護予防と安心のための**シルバーカー、歩行器、杖**など数多くの展示があります。実際に**福祉用具に触ったり、試したり**、たくさんの中から**比べることができる**から、わかりやすい!

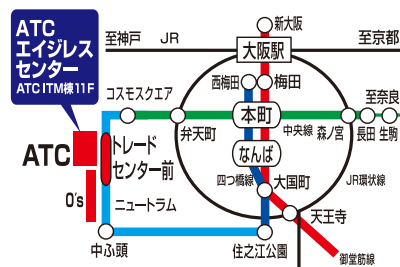


車いす体験や高齢者擬似体験コーナーもあります。当日も受け付けていますのでお気軽にご体験ください。



会場へのアクセス

●地下鉄・ニュートラムご利用の場合
大阪 Metro 中央線「本町」から「コスモスクエア」経由(約18分)「トレードセンター前」下車すぐ。



●館内マップ

ATCエイジレスセンターへは、「トレードセンター前」駅より右記の矢印の方向へお進み下さい。

