

# 60歳からの ライフセミナー

受 講 者 募 集

無料

TV番組等でもご活躍の紺野美沙子氏の  
朗読と音楽をお楽しみいただけます。

平成31年

日時

3月2日(土) 13:00~16:00  
(開場 12:15)

定員

1,000名

事前申込制(先着順)

場所

上尾市文化センター 大ホール

JR高崎線上尾駅 徒歩約15分

第1部

## シルバー人材センターで 健康寿命をのぼそう

～栄養・体力・社会参加の3本の矢でフレイル対策～

講師 新聞 省二氏

(東京都健康長寿医療センター副所長・医学博士)

第2部

## 上尾市シルバー人材センターにおける フレイル予防の取組(体操)

第3部

## あなたが輝く 言葉とメロディー

～トークと朗読+音楽の時間～

講師 紺野 美沙子氏(俳優)

共演 中村 由利子氏(作曲家・ピアニスト)



主催

公益社団法人上尾市シルバー人材センター／公益財団法人いきいき埼玉

後援

埼玉県・上尾市

問合せ先

公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合)

〒362-0812 埼玉県伊奈町内宿台6-26 埼玉県県民活動総合センター内

TEL 048-728-7841 FAX 048-728-2130 E-mail syugyo@kenkatsu.or.jp

## 講師プロフィール

### 紺野 美沙子 氏

こんの みさこ

#### プロフィール

東京都生まれ。1980年、慶応義塾大学在学中にNHK連続テレビ小説「虹を織る」のヒロイン役で人気を博す。テレビ・映画・舞台上で活躍する一方、1998年、国連開発計画親善大使の任命を受け、国際協力の分野でも活動中。2010年秋から、「紺野美沙子の朗読座」を主宰。様々なジャンルのアートと朗読を組み合わせたパフォーマンスを全国各地で公演している。



### 中村 由利子 氏 プロフィール

なかむら ゆりこ

ニューエイジミュージックの代表的な作曲家として幅広い層に支持され、これまでに約2000曲を作曲し、40枚以上のアルバムをリリース。2017年にデビュー30周年を迎えた。作曲センスと柔らかいピアノタッチで多くのファンを魅了し続けている。



### 新開 省二 氏

しんかい しょうじ

#### プロフィール

1980年愛媛大学医学部卒業後、1984年同大学院医学研究科博士課程修了。1990年から91年、文部省在外研究員としてトロント大学医学部に留学。その後、愛媛大学医学部助教授を経て1998年東京都老人総合研究所研究室長、2005年同研究部長、2015年現職。専門は老年学・公衆衛生学で、高齢者を対象とした疫学研究により老化プロセスの解明や健康長寿の施策づくりを行う。各種学会理事・評議員や厚生労働省「次期健康日本21策定検討委員会」委員など歴任。日本公衆衛生学会奨励賞(2006年)、都知事賞(2001、2007年)などを受賞。著書は『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』(草思社、2017年)など。学術論文は約400本。



## 会場のご案内

### ●上尾市文化センター 大ホール

【埼玉県上尾市二ツ宮750番地】

- ・JR高崎線上尾駅東口から徒歩約15分
- ・JR高崎線上尾駅東口から朝日バス約5分  
「東大宮駅行き」「がんセンター行き」「伊奈町役場行き」いずれも「上尾市文化センター前」下車

## お申込方法(先着順)

### ●電話・メール・ホームページから、または下記申込書にご記入のうえ、FAX・郵便でお申込みください。

- ・電話(土日・祝日・休館日を除く8:30~17:00)
- ・メール([syugyo@kenkatsu.or.jp](mailto:syugyo@kenkatsu.or.jp))
- ・ホームページ(<http://www.saitamaken-silver.jp>)



公益財団法人いきいき埼玉 行

FAX: 048-728-2130

※切り取らずに送信してください

## 申込書

FAXでお申込みの場合、記載内容が読取れない場合がありますので、送信後お電話をお願いします。  
(TEL: 048-728-7841 ※受付時間はお申込方法欄参照)

## 「60歳からのライフセミナー」

申込年月日	平成	年	月	日		
フリガナ				性別	年齢	
氏名				男・女	歳	
住所	〒	—	連絡先電話番号		—	—
			FAX		—	—
このセミナーをどちらで知りましたか?	1. いきいき埼玉・埼玉県民活動総合センター			4. 広報あげお		
	2. シルバー人材センター( )			5. 彩の国だより		
	3. 県庁			6. その他( )		

※個人情報の取扱いについては、(公財)いきいき埼玉ホームページでご確認ください。