

# シニア世代の 週末特別教室

シニア世代にとって関心が高い「認知症」「運転」「体力維持」の3つのテーマについて、専門家が解説、指導します。

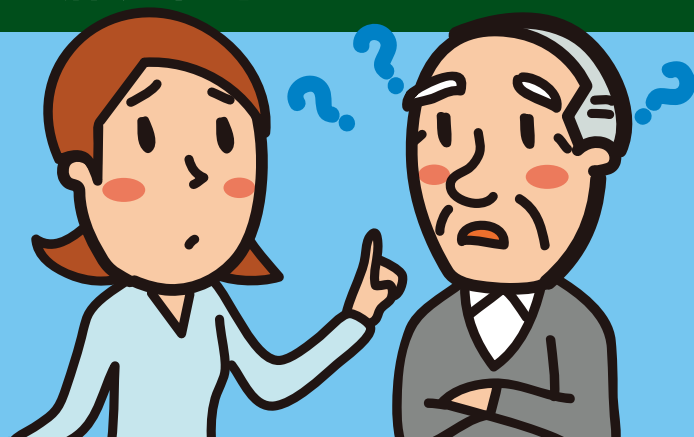
1時間目

## 認知症



医師  
松本一生さん

大阪市で認知症専門クリニックを開業する松本さんが、これから認知症に備えなければならない世代、いま介護している人、そして自分自身が不安な人など、様々な状況を想定して話します。



2時間目

## 高齢ドライバー



交通評論家  
中村拓司さん

いつまでも安心、安全な運転を続けるコツや運転をあきらめた方がいい兆候など、豊富なデータや動画を使って解説します。当日はMCI(軽度認知障害)や認知症の早期発見のきっかけとなる「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」を実施します。

3時間目

## 貯筋運動



健康運動指導士  
花田明子さん

いつまでも自立した生活を送るためには、筋肉の維持が不可欠です。「貯筋運動指導士」の資格を持つ花田さんの指導で、筋肉を増やす「貯筋運動」を実際に体験していただきます。



とき 2019年6月29日(土)

13:00 ~ 16:30 (開場12:15)

ところ コングレコンベンションセンター

(大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館B2F)

主催

朝日新聞厚生文化事業団

参加費

1,000円 (当日会場で)

定員

150人(先着順)

# プログラム

12:15	開場
12:15~13:00	「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」の実施
13:00	開会
13:00~14:00	1時間目 認知症
14:10~14:10	休憩

14:10~15:10	2時間目 高齢者ドライバー
15:10~15:30	休憩
15:30~16:30	3時間目 貯筋運動
16:30	閉会

※貯筋運動は床に座ることがあります。ヨガマットをご用意しますが、なるべくスポーティーな服装やスニーカーでお越しください。

## 講師のご紹介

医師

### 松本一生 (まつもと・いっしょう)

1956年大阪生まれ。大阪歯科大学、関西医科大学を卒業し、現在は大阪市旭区でものわすれクリニック「松本診療所」の院長を務める。大阪府立大学大学院(生活科学研究科)の客員教授で、大阪府認知症施策推進会議メンバー。「認知症家族のところに寄り添うケア」(中央法規)など認知症に関する著書多数。

交通評論家

### 中村拓司 (なかむら・たくじ)

広告会社勤務の後コミュニケーションコンサルタント会社などを経て、NPO法人高齢者安全運転支援研究会設立に携わる。「高齢者の安全な運転」「高齢運転者の活性化」「高齢者の末永い運転」につながる様々な活動に取り組む。高齢ドライバーの事故が社会問題化した現在は、認知症予防専門士の立場からも新聞、雑誌、テレビなど各種メディアにコメントを寄せている。

健康運動指導士

### 花田明子 (はなだ・あきこ)

20代で慢性肺炎と診断されたことがきっかけで健康体操を始め、公益財団法人「健康・体づくり事業財団」の健康運動指導士をはじめ、多数の指導者資格を取得する。体と心の健康体操「健生会」で主任指導員を務め、2005年にシニアや低体力者向けの体操教室で指導する「フィット&ヘルスカンパニー」を設立。自身も指導を続けている。

## 参加申込書

ふりがな 氏名	-----	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒 -----				
	-----				
	電話 ( )				
ふりがな 氏名	-----	性別	男・女	年齢	歳
住所	〒 -----				
	-----				
	電話 ( )				

※ご提供いただいた個人情報は個人情報保護規定に従い、本イベントに関する目的以外には使用しません。

上記申込書にご記入の上、このままファクスで送信してください。

**FAX 06-6231-3004**

ホームページ、Eメール、はがきでもお申込できます。

**ホームページ** <http://www.asahi-welfare.or.jp/>

**Eメール** [apply-osaka@asahi-welfare.or.jp](mailto:apply-osaka@asahi-welfare.or.jp)

**はがき** 〒530-8211 (住所不要)  
朝日新聞厚生文化事業団  
「週末特別教室」係

※後日、聴講券を送付しますので、当日ご持参ください。

お問い合わせ

朝日新聞厚生文化事業団 電話06-6201-8008

会場：コングレコンベンションセンター

大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館B2F

