

平成 30 年 9 月 15 日 じいじ ばあばいつもありがとうイベント

健康長寿を目指して！

～いつまでもイキイキと～

芦屋 ぬいだ内科クリニック 飯田 哲士

<http://iida-clinic.net> メール ashiya-r@iida-clinic.net

これからの日本は、2025 年には、団塊の世代が 75 歳を超えた超高齢社会となり、国民の 3 人に 1 人が 65 歳以上、5 人に 1 人が 75 歳以上という、人類が経験したことのない『超・超高齢社会』を迎えます。

高齢になると一番気がかりになるのは、認知症問題です。

そして、避けられない“老化”からくる「サルコペニア」と「フレイル」問題です。

それらの状態に至る前、健康増進が必要な時に（生活習慣病、メタボリック症候群、ロコモティブ症候群等）運動習慣・生活習慣の意識づけ、また、専門家によるアドバイスが受けられる環境づくりを行うことにより、いかに生きがいのある生活をして健康長寿を延ばせるか。

そしてそれには、楽しみをもった社会活動への参加がより大切であると考えます。

内科医としての使命 そして、当院での取り組みを交えて、解説・ご紹介させていただきます。

敬老の日の集い



三世代みんなで楽しめるイベント

じいじ❤❤ばあば いつもありがとう

心と体の健康プロフェッショナルが
集まる場所へご案内します

➤ 日：9月15日（土）

➤ 時間：11：00～16：30（16：00入場締め切り）

➤ 入場料：無料（各ワークショップ有料）

➤ 場所：喜び空間オーガニックショップ&サロン「COCOZION」

西宮市大谷町1-32



➤ お申し込み・お問い合わせ先：Houfu-オフ 080-5367-2723

メール premium1energy@gmail.com

➤ ワークショップ 参加講師 出店内容（事前予約申し込み優先）

- ◇ こころの声を読み解く CHIKA（オーラや体の内側のカラーを読み解き お困りごとを改善します）
- ◇ Nari n Savon マヤ歴アドバイザー 吉田ゆきこ（古代マヤ文明から続く古の教え。潜在意識を生年月日から導きます）
- ◇ 耳つぼアーティスト&講師 Yuko（中国式とドイツ式を活用し、心身を整えるお手伝い。スワロのキラキラで気持ちも明るく）
- ◇ Hana Photography Chie（1ショット撮影。大人気のプロのカメラマンに2018年思い出の一枚を）
- ◇ インナーチャイルドカードリーディング オクムラカオリ（カードが今のあなたの状態を教えてください。心の声を聞いてあげてね）
- ◇ Anjell〜アンジェール〜 エステティシャン りかこ（ハンドマッサージ・ヘッドマッサージ。予約殺到！第1人気のサロンが出張に！）
- ◇ Houfu-オフ ヨガインストラクター&メンタルトレーナー ほりえあきこ（瞑想は究極のリラクゼーション方法）
- ◇ 喜び空間オーガニックショップ&サロン「cocozaion」（フード&ドリンク 他オーガニック食材や雑貨販売）

➤ スペシャルゲスト & その他セミナープログラム（参加は当日先着順です）

- 12：00～ 12：10 ミニミニヨガ体験コーナー 参加費：無料 
- 13：00～ 13：40 瞑想体験 参加費：¥1,000 
- 14：30～ 15：00 風水・開運作法家 岡田有未 「秋から年末に向けての風水ワンポイントアドバイス」 参加費¥500
- 15：30～ 16：00 芦屋®いいだ内科クリニック 院長飯田哲士「健康・長寿めざして～いつまでも イキイキと～」参加費無料



➤ その他

お孫さんや小さなお子様と絵本や折り紙と一緒に過ごせるコーナーもございます。プロのカメラマンによる家族写真撮影もこの機会に♡

いつまでも元気に過ごしてほしいから、不調を早期に改善してくれるプロ集団が結集しました