

# PHP友の会 ベっぴんさん オープン例会



## 講 演

## 人生100年 いきいき脳活

「人生100年時代」といわれ、日本は世界でもトップクラスの長寿国です。同じ長寿でも認知機能が低下せず、心身ともに健康に生きて寿命を全うしたいものです。この度、認知症の予防活動をされている講師をお迎えして、認知症予防と交流を通して、脳をいかに活性化させるかなどのお話をさせていただきます。老若男女を問わずにご参加いただける内容です。健康寿命をのばし豊かな人生を生きるためにも、今から脳活を始めてみませんか！

## 講 師

### 福田 章氏

#### プロフィール

特定非営利活動法人 認知症予防サポートネット代表  
資格：健康生きがいづくり アドバイザー

～～～～～ 記 ～～～～～

【日 時】 2026年3月8日(日) 14時～16時30分(受付13時30分)

【会 場】 大阪市立総合生涯学習センター 第2研修室 (定員40名)

#### 【スケジュール】

14:00～	開会 「私たちの信条」「五つの誓い」「立腰と瞑想」 べっぴんさん代表挨拶
14:10～	講演と交流
15:40～	一 休憩 一
15:50～	べっぴんさんカフェ & 講師と意見交換会
16:20～	閉会 <写真撮影・自由参加>

#### 大阪市立総合生涯学習センター

大阪市 北区 梅田1丁目2番2号  
大阪駅前第2ビル 6階  
☎ 06-6345-5000

【会 費】 1,000円

【申込み】 2026年3月1日までに、「べっぴんさんオープン例会参加」「お名前」「友の会名」「電話番号」「懇親会への参加・不参加」を明記して、[moringai7@miomio.jp](mailto:moringai7@miomio.jp) (森田)まで お申込みください。

#### 【懇親会参加の方】

会 費 5,000円 17時30分～19時30分 20名限定  
会 場 虎蓮坊ヒルトンプラザウエスト店(予定)