

# 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：健康生きがいつくりアドバイザー

~~~~~ 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<br>「私たちの信条」「五つの誓い」「立腰と瞑想」<br>べっぴんさん代表挨拶 |
| 14:10～ | 講演と交流                                      |
| 15:40～ | ー 休憩 ー                                     |
| 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) |               |       |