

いきいき長寿あきた 2025ねんりんピック

福祉・文化の つどい

日時 2025年11月11日(火)10:00~15:00

会場 秋田拠点センター アルヴェ 1階 きらめき広場

高齢者が元気で充実した生活を送ることができるよう、健康や生きがいを再認識し前向きに元気になる高齢者の趣味・創作活動の成果を発表する場を設け、高齢者の生きがい・健康づくりや社会参加活動を促進することを目的として開催します。

10:00~10:30

「フレイル予防の栄養と食事

～簡単にできる食事のコツ!～」

講師 (株)タクト 管理栄養士
宇佐美佳奈子さん

13:10~14:00

「心の健康は笑いから

～秋田に伝わるささやかな娯楽～」

講師 語り部 中川文子さん(羽後町)

10:40~11:50

「楽しくはじめるeスポーツ

～心と体は脳の元気から～」

講師 eSocialCue(株) 代表取締役
若狭利伸さん

14:10~14:50

「ニュースポーツ:モルック

～あなたもやってみませんか～」

講師 ニュースポーツインストラクター
菊地義寿さん 高橋幸雄さん

同時
開催

ねんりん美術展(第38回全国健康福祉祭埼玉大会美術展選考会)

2025年11月11日(火)~13日(木) 午前10時 ~ 午後4時(最終日は午後3時まで)

社会福祉法人秋田県社会福祉協議会

〒010-0922秋田市旭北栄町1-5

TEL018-824-2888 FAX018-864-2742