

シニアの皆さん、地域で活躍しませんか！

“いきいきシルバー 活躍応援フェスタ”

東京都では、高齢者の就業を進めるため、(公財)東京しごと財団と連携し、高齢者の仕事による生きがいや生活の充実を図ることを目的に運営されているシルバー人材センターを支援しています。

高齢者の単身世帯や共働き世帯の増加に伴い、家事援助や子育てサービス分野の拡充が喫緊の課題となる中、その主要な担い手の1つとして、シルバー人材センターの会員の活躍が期待されています。

そこで、シルバー人材センターの行う家事援助・子育て支援について多くの方に知っていただくため、講演会や、同センターの活動状況の紹介等を行うイベントを初めて開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

- ◆日時 ①平成29年2月13日(月) 午後1時～午後4時30分
②平成29年3月12日(日) 午後1時～午後4時30分
- ◆場所 ①小金井 宮地楽器ホール(最寄駅:武蔵小金井駅)
②江戸東京博物館(最寄駅:両国駅)
- ◆対象 都内在住で、60歳以上の方
- ◆内容 講演会は以下①②のとおり。各回定員500名、要予約。
※講演会申込方法、その他催し物は裏面参照。

講演会

2/13
開催!

①



- in 小金井
- ◎講演 藤田弓子さん(女優)
 - ◎テーマ 60才からの育自法(自分を育てよう)
 - ◎時間 午後1時～2時30分

1945年生まれ、東京出身
1967年「カンガルー」で初舞台、1968年のNHK連続テレビ小説「あしたこそ」でヒロインデビュー。
NHKの「連想ゲーム」の女性チーム7代目紅組キャプテンとなりお茶の間の人気を集め、吹き替えやナレーションなど幅広く活躍。

3/12
開催!

②



- in 両国
- ◎講演 三遊亭好楽さん(落語家)
 - ◎テーマ 人生、好んで楽しもう
 - ◎時間 午後1時～2時30分

1946年生まれ、東京出身
1981年日本テレビ「笑点」で大喜利メンバーに選ばれる。
1983年「三遊亭好楽」に改名。心機一転、出直しをはかるため「笑点」を降板。
1988年「笑点」に復帰、現在もレギュラーとして活躍中。

- ◆申込先(講演会のみ事前申込みが必要です。)※12月1日から申込受付
いきいきシルバー 活躍応援フェスタ事務局(運営は(公財)東京しごと財団から(株)東興社へ委託しています。)
住所:〒150-0011 東京都渋谷区東3-15-6 百代ビル2F FAX:03-6418-0563
申込方法:はがき、またはFAXにて下記の【必要事項】をご記入の上、上記事務局までご応募ください。
【必要事項】住所・氏名・年齢・性別・電話番号・シルバー人材センター会員登録状況(会員・非会員)・参加希望講演会名
※12月15日からはWEBでもお申込いただけます。URL: <https://ikiikisilver.tokyo/>
申込期限:「藤田弓子さん講演」平成29年1月25日(水)必着、「三遊亭好楽さん講演」平成29年2月22日(水)必着
注意事項:申込多数の場合は抽選を行い、当選結果ははがきにて通知いたします。なお、ご提供いただいた個人情報は、当フェスタの参加に係る業務の他、シルバー人材センター入会等のご案内に使用させていただく場合があります。

問合せ先:いきいきシルバー 活躍応援フェスタ事務局
Tel:03-5464-9688/Eメール:jimukyoku-info@ikiikisilver.tokyo

その他の催しもの案内

☆事前申込不要

※イベントの内容、スケジュールは変更になる場合もあります。

家事・子育て応援コーナー

- ◎ハウスクリーニング実演
- ◎簡単料理レシピの無料配布
- ◎木製おもちゃ作り・・・等

シルバー人材センターの家事援助・子育て支援分野の会員の活動内容が分かりますよ♪



展示・販売コーナー

- ★会員が作ったものを販売します！
- ◎エプロン・布バッグ・帽子・小物袋
- ◎アクリルエコたわし・ビーズストラップ
- ◎地粉うどん(乾麺)、地粉(袋入り)
- ◎衣類等手工芸品



すべて会員が作りました！！



シルバー人材センター紹介コーナー

- ◎シルバー入会相談コーナー
- ◎シルバーお役立ち情報紹介！
- ◎シルバーでの働き方とは？
- ◎家事援助の取組み紹介！
- ◎シニアのための体操教室
- ◎ボール体操
- ◎手作り衣装ファッションショー・・・等

シルバー入会相談コーナー



クイズラリー

- ◎各種展示ブースを回遊することで答えがわかるクイズラリー



参加者にはノベルティをご用意！！

■カラフルマルチカウンター
ウォーキングのお供に最適！
コンパクト＆頼れる多機能（ストップウォッチ、時計、歩数計、消費カロリー、歩行距離）

体力測定コーナー

【測定項目】

- ①握力 ②長座位体前屈 ③ステップング ④開眼片脚立ち ⑤10m障害物歩行 ⑥骨密度

①全ての来場者へ記入シートを配布

“カラダ年齢”測定 (アンケート裏面)

実年齢 歳

■握力 ㎏

■長座位体前屈 ㎝

■ステップング 歩

■開眼片足立ち 秒

■10m障害物歩行 秒

②測定メニューに参加

“カラダ年齢”測定

実年齢 歳

■握力 ㎏

■長座位体前屈 ㎝

■ステップング 歩

■開眼片足立ち 秒

■10m障害物歩行 秒



③“カラダ年齢”診断

“カラダ年齢”診断 (PC入力で診断)

あなたのカラダ年齢は **65歳**

お疲れさまでした！

※ シルバー人材センターとは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、原則として区市町村ごとに設置されている公益法人です。企業や家庭、公共団体などから仕事を引き受け、会員に提供し、高齢者自身の生きがいや生活の充実を図るとともに、活力ある地域社会を作り出すことを目的としています。