

# ヘルシーエイジングフェスタ2010

## 体を創る毎日の暮らし 特集“骨の秘密”

健康になるための知恵と体験がいっぱい！  
今日からあなたもめざせ！120才  
今回のフェスタでは、一番気になる  
“骨の秘密”を探ります

2010年**10月10日(日)**、**11日(月・祝)**  
10:00～16:30(10日は11:00～)

**会場** 秋葉原UDXマルチスペース

**入場料** 1,200円

\*ご来場の方には、健康のための「リボン手帳」プレゼント

### イベント

10月11日

### 「我が家のお食事」 お絵かきコーナー

(小学生以下向け)

子どもたちに自分が食べている食事を  
絵に描いてもらいます。その絵を見なが  
ら家族で食生活を考えてみましょう。

### 相談&体験

### 骨粗鬆症相談

栄養士による骨粗鬆症対策の食事相談

### 健康チェックコーナー

骨密度、血圧などの健康チェックが行  
えます。



### 表彰

### 「ヘルシーエイジングパーソン」 表彰式



山東昭子



90才以上で、元気に社会参加されて  
いる方々を表彰します。その生き方  
から「若さと元気」のエネルギーを感  
じましょう。

### 展示

### ワイワイ試食会

野菜や料理、加工品の美演販売



### みて、触れてわかる 骨づくり



骨づくりの展示、  
試供品配布

### セミナー

10月10日

### 白澤先生と考える 「楽しみながら健康を創る！」

～エイジングにまけない骨づくり～



順天堂大学教授・医学博士 白澤卓二

「世界一受けたい授業でおなじみ」白澤卓二先生がいつまでも若々し  
く生きるための食べ方を伝授。今年のテーマは“骨”です。

10月11日

### 服部幸應と考える 「食育は食卓から」

～食育からはじまる骨づくり～



医学博士 / 健康大使 服部幸應

健康なからだをつくるには子どもの頃からの食生活が大切。現代の  
食卓を見直し、骨づくりのための食生活を一緒に考えましょう。

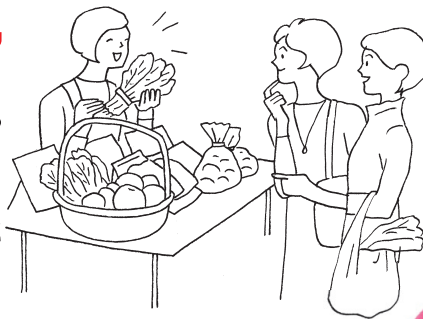
### ウォーキング

### 楽しく歩こう！ のんびり ウォーキング

秋葉原の街を、ガイドと一緒に、  
楽しくのんびり歩きましょう。  
お気軽にご参加ください。



ヘルシー・エイジングフェスタは、元気に**“健康寿命をのばす”**  
 ための楽しい参加型イベント、健康のための情報がいっぱいです。  
 学び、食べ、歩き、体験し、健康ための一日を過ごしてください。  
 今年の特集は**“骨の秘密”**、骨の大切さを再認識していただくた  
 めに骨の情報を集めました。これからは**骨太に生きる時代**です。



主催 特定非営利活動法人 元気な20才を創る会  
 ヘルシーエイジングフェスタ実行委員会

後援 (予定) 内閣府、農林水産省、厚生労働省  
 公益社団法人長寿社会文化協会  
 特定非営利活動法人 生活・福祉環境づくり21

### 服部幸應

(医学博士 / 健康大使 (学) 服部学園 服部栄養専門学校 理事長 校長)  
 1945年生まれ。現在は学校法人服部学園において、栄養士・調理師の育成にあたる。その傍らテレビ・ラジオへの出演、「食育」「健康と食」をテーマに講演活動を行っている。(社)全国調理師養成施設協会会長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員など各省庁等の食生活に関わる委員を歴任。当法人会代表理事。

### 白澤卓二

(医学博士 順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座 教授)  
 株式会社アンチエイジングサイエンス 取締役 CSO。日本抗加齢医学会・日本基礎老化学会など理事。1990年千葉大学大学院医学研究科博士課程卒。2000年ノバルティス老年医学賞受賞。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生理学、アスリート遺伝子の研究。アンチエイジングクッキングで時代をリード。当法人会理事。

### 山東昭子

(参議院議員 前副議長)  
 11歳で芸能界入り、テレビ、映画、雑誌に出演。74年参議院全国区に32歳の当時最年少で初当選。以後、6回当選。参議院で環境委員長、外務委員長を歴任。90年我が国6人目の女性大臣として科学技術庁長官に就任。以後、自民党食育調査会長、両院議員総会会長を歴任。現在、参議院自民党を代表するベテラン政治家として幅広く活動中。当法人会理事。



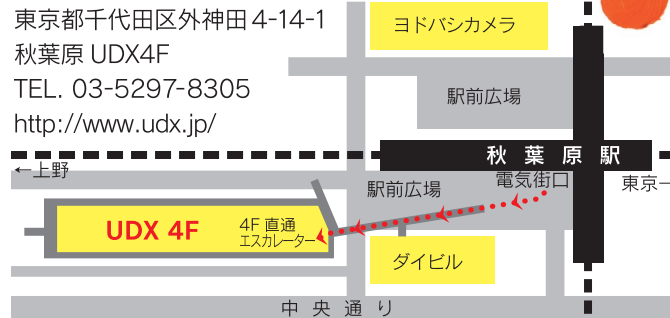
### お申込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人 元気な20才を創る会  
 ヘルシーエイジングフェスタ実行委員会 事務局  
 東京都千代田区 番町15-1 番町ファーストビル6F  
 TEL 03 3556 1200 FAX 03 5226 3322  
<http://www.genki120.net>

### アクセス

#### 秋葉原UDX マルチスペース

東京都千代田区外神田4-14-1  
 秋葉原 UDX4F  
 TEL. 03-5297-8305  
<http://www.udx.jp/>



#### 最寄駅からの経路

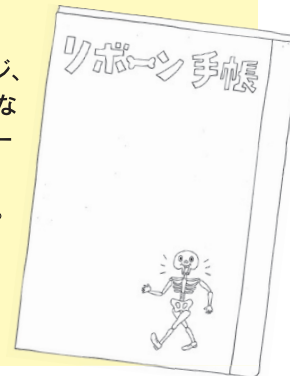
- ・ JR 秋葉原駅 電気街口より徒歩2分
- ・ つくばエクスプレス 秋葉原駅 A3出口より徒歩3分
- ・ 東京メトロ日比谷線 秋葉原駅 2番出口より徒歩4分
- ・ 東京メトロ銀座線 末広町駅 1番または3番出口より徒歩3分

## 「リボーン(Rebone)手帳」 入場者全員にプレゼント!!

骨の秘密、骨を鍛える：食事と運動、骨粗鬆症について、骨密度記録ページ、ウォーキング目標設定、記録ページなど。骨情報の他健康管理チェックシートとして役立ちます。

\*当日はスタンプラリーを実施します。

「リボーン手帳」に各ブースでスタンプをゲットしてください。全て回った方は、プレゼントがあるかも???



## 入場割引券

下記記載の上、本チラシをご持参いただきますと、入場料を1000円に割引させていただきます。

### アンケート

【性別】  男  女

【世代】  19歳以下  20歳代  30歳代  
 40歳代  50歳代  60歳代  70歳代  
 80歳代  90歳代  100歳以上

今後、特定非営利活動法人 元気な120才を創る会が行うイベントをご案内させていただいてよろしいですか?

はい  いいえ

はいの場合は、下記をご記入ください。

お名前： \_\_\_\_\_

メール： \_\_\_\_\_

ご住所： 〒 \_\_\_\_\_

※お預かりした個人情報は、当社が運営する展示会、セミナーのご案内のみに使用させていただきます。また、このために業務委託会社に情報を開示する場合があります。また個人を特定することが出来ないよう統計的に加工・分析したうえで、利用させていただいております。