

第66回 講演会

# 「人生100年時代： 女性は健幸華齡、男性は達老人生」

百寿者は昭和38年153人で、現在10万人に到達する勢いです。団塊世代の一部が超長寿となるため、2050年に百寿者が50～100万人に増えます。少子化は進行したままで、日本の人口は9千万人へ、100年後は7千万人を割り込むようです。そんな中での百寿者の日常生活は、極めて厳しいものとなります。100歳の親を支えたくても、後期高齢期の子が病気療養中で体力的に困難な例、認知機能の低下で自動車を運転できない人が増える時代へと移っていきます。当日の講演は、健幸華齡・達老人生を送るためのヒント（食事、運動、睡眠、脳トレ、服薬など）を解説いたします。



講師 田中喜代次氏

日時

2023年9月10日(日)

13時00分～ 開場  
13時30分～16時00分 講演・質疑応答

会場

つくば市並木交流センター  
つくば市並木4丁目2番地1

定員

先着80名 事前申込必須

参加費

200円（資料代）

申し込み/問い合わせ

出来るだけ下記 E-mail でお願ひします。

神田	kanda234@ybb.ne.jp	090-4420-3328
藤原	fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp	090-5502-6322
松浦	matukan18@yahoo.co.jp	080-6562-1800

1952年 滋賀県生まれ。  
筑波大学大学院博士課程修了。大阪市立大学講師、筑波大学助教授、教授（～2018）、筑波大学名誉教授。  
日本健康支援学会元理事長、メディカルフィットネス研究会元会長、日本介護予防・健康づくり学会会長。日本体力医学会理事。  
専門：健康増進論、スポーツ医学。  
論文と著書：国内外の医療系・体育系学術誌に多数。病院や保健センター、筑波大学で収集した科学的データをもとに健康長寿関連の論文や著書を執筆。

楽楽大学のこれまで

第62回	2023年2月19日『万葉集の筑波山』出版記念講演	井坂敦実氏
第63回	3月11日『ガマ口上の由来と実演』	森 正治氏
第64回	8月5日 『食と農に関するフォーラム』	安藤益夫氏他
第65回	8月26日『発達障害』とは何か～『学校がつくる発達障害児』という視点から～	北澤 毅氏

\* 第67回以降は現在企画中