

# 講演会

## 社会とのつながりが導く健康長寿

— 人生100年時代における社会参加のススメ —

ひと昔前は、「年を取っても元気な人は社会で活躍できる」と考えられていました。

しかし、最近の研究から「社会と積極的に関わりを持っている人ほど元気を維持しやすい」ことが明らかになってきています。

特に、健康で長生きする人たちが増えている現代では、**社会とのつながりが**、年齢を重ねるごとに重要になっています。

本講では、板橋区で実際に行われている取り組みや、その成果を交えながら、社会参加がどのように健康長寿につながるのかについて解説します。

**講師** ▶ **鈴木 宏幸** (すずき ひろゆき)

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長

社会参加・社会貢献研究 テーマリーダー

.. 経歴 .....

中央大学大学院心理学専攻修了 博士(心理学)、公認心理師  
東京都老人総合研究所および東京都老人医療センターもの忘れ外来  
等での認知機能評価研究を経て現職。認知機能評価検査の開発  
(MoCA-J等)、認知機能低下抑制を目的とした社会参加活動に関  
する実践的研究(絵本読み聞かせプログラム等)を執り行う。

著書:「認知症対策の新常識-「絵本の読み聞かせ」が予防・機能  
改善に効く!」(日東書院本社)等



**日時** ▶ **令和7年2月12日** 水

14:00~16:00

**場所** ▶ **板橋区立文化会館 小ホール**

(会場詳細は裏面参照)

定員**300名**  
(申込順)

おおむね  
**50歳以上の方**  
対象

**申込〆切: 令和7年2月5日** 水

申込方法等は裏面をご確認下さい ▶▶▶



# お申込方法

## はがき・FAXの場合

右記の必要事項を明記の上、  
下記発行元までお申込みください。  
※お電話でのお申込みはできません。

- 1 講演会「社会とのつながりが導く健康長寿」
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名・ふりがな
- 4 生年月日・年齢
- 5 電話・FAX番号

## 電子申請の場合

右記の二次元コードを読み取り、申込フォームに  
必要事項をご入力の上、送信してください。



※お申込みを受け付け次第、区より案内通知をお送りします。

# 会場詳細

## 会場

板橋区立文化会館 小ホール  
(板橋区大山東町51-1)

## アクセス

- 東武東上線「大山」駅  
北口から徒歩約3分
- 都営三田線「板橋区役所前」駅  
A3出口から徒歩約7分

※一般来場者の駐車スペースはありません  
ので、公共交通機関をご利用ください。



## シニア社会参画・社会貢献ニュース 第17号 【2024年12月発行】

発行：板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目66番1号

電話：03-3579-2376 FAX:03-3579-4153

Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

