

令和5年 第2回

入場無料

# 健康生きがい講演会

～ココロとカラダの健康づくり～

フレイル予防で健康寿命延伸・・・充実した人生を考えよう！



日時 令和5年 11月23日(木) 13:00～15:20  
(受付～12:30)

場所 南アルプス市若草生涯学習センターホール  
☎ 055-283-8311

## 一部 基調講演

### 『健康づくりに音楽の活用を ～生活に楽しみのエッセンス～』

講師：山本 久美子氏

日本臨床心理研究所代表理事、日本音楽療法学会認定音楽療法士  
山梨音楽療法研究会会長、元宇都宮短期大学教授



【休憩】 トーンチャイムの演奏（梨の花・ユリ&パンジー）

## 二部 活動発表



1. 深沢 次男氏（富士川町）“能面に魅せられ10年前に初個展”  
本を頼りに独学で、参考書や資料を基に技術を身に付け、能面づくりをはじめ。80歳を過ぎた今も制作している。



2. 日野谷 紀美子氏（南アルプス市）〈菊乃扇流・菊乃扇寿美紀〉  
舞踊を初めて60年以上、県外や地域で指導をはじめ50年が経過し、  
今でも3歳から93歳までの方達50名ほどに指導をしている。  
80代半ば、色々なボランティア活動にも取り組んでいる。

★ 頑張っている高齢者の作品展示があります！

主催：山梨県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

お問合せ ☎ 090-5797-3095 （事務局 乙黒）

（順不同・敬称略）

後援：山梨県・山梨県社会福祉協議会・(公社)山梨県看護協会・(一社)山梨県老人クラブ連合会・  
(公財)山梨県健康管理事業団・(公社)山梨県栄養士会・社会福祉法人甲府市社会福祉協議会  
・(一社)山梨県歯科医師会・山梨県年金受給者協会・南アルプス市社会福祉協議会  
山梨日日新聞社・山梨放送・山梨文化学園 (一財)健康・生きがい開発財団