

人生 100 年時代の楽しみ方・生きがいづくりを提案します！

12 月 7 日「100 年活躍ナビ～一歩踏み出すアクティブライフ 応援イベント～」を開催

都の調査※によると、約 8 割の高齢者が地域活動等への参加希望を持つのに対して、実際に社会参加されている方は 5 割で、理由としては「きっかけがない」「興味のある活動内容や活動の情報がない」といったことが挙げられており、高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすためには、一人ひとりの希望に応じて地域や社会で活躍できる環境を整えることが求められています。

都では、アクティブな長寿社会を目指し、高齢者の社会参加の促進に取り組んでいます。今年4月には、シニア・プレシニアの興味や関心に応じて、身近な地域等での趣味活動、健康づくり、ボランティア活動等とマッチングを行う新たなオンラインプラットフォーム「100 年活躍ナビ」の運用を開始しました。

この度、人生 100 年時代の楽しみ方や生きがいづくりを提案するとともに、「100 年活躍ナビ」をより多くの方に知っていただくため、著名人による講演のほか、趣味活動や健康づくりの体験コーナーに参加いただけるイベントを開催します。ぜひ御来場ください。

※ 令和元年度在宅高齢者の生活実態調査、令和2年度インターネット福祉保健モニター「高齢期における地域活動等の意向」



参加費無料 一部事前申込

1 日時

令和 7 年 12 月 7 日(日)11 時～18 時

2 会場

大手町プレイス ホール&カンファレンス2F

(東京駅丸の内北口より徒歩7分、大手町駅 A5出口より徒歩1分(直結))

3 対象

どなたでも参加いただくことができます。

＜特にこんな方におすすめ＞

人生 100 年時代を見据え社会参加に関心を持つシニア・プレシニアの方

4 内容

(1)講演会（各回定員 400 名）

・第1回(12 時 30 分～13 時 10 分)

落合 博満さん(中日ドラゴンズ元 GM)

「テーマ:経験を次世代につなぐー社会参加が生むよろこび」

・第2回(14 時 10 分～15 時 20 分)

藤原 佳典さん(東京都健康長寿医療センター研究所副所長)

「テーマ:人生 100 年時代のエビデンスーそれぞれの社会参加とウエルビーイング」

中井 美穂さん(フリーアナウンサー)

「テーマ:人とつながる喜びーコミュニケーションが広げる社会参加」

・第3回(16 時 20 分～17 時)

假屋崎 省吾さん(華道家)

「テーマ:美しく生きる一花が教えてくれる心のつながり」



落合 博満さん



中井 美穂さん



假屋崎 省吾さん



藤原 佳典さん(

(2) 常設コーナー

「今の自分を知る 楽しく測る健康チェック」

最新の健康測定機器を使い、無理なく健康チェックが体験できます。

(3) 体験コーナー

・「心と体をととのえる1日5分のセルフメンテナンス」

講師: 増森 知子

(11時30分～12時30分、13時10分～14時10分、17時～18時)

・「日常を美しく切り取るスマホ写真の撮り方講座」

講師: 田村 ナナ子

(13時10分～14時10分、15時20分～16時20分)

・「はじめてでも弾ける！笑顔になれるウクレレ体験」

講師: 池田 夢見

(11時30分～12時30分、15時20分～16時20分、17時～18時)

(4) 「100年活躍ナビ」の紹介・登録サポート、団体展示等

各講演会の開始前に100年活躍ナビの魅力や活用方法を紹介します。

また、100年活躍ナビの利用者登録をサポートする窓口のほか、社会参加に関わる各種団体を紹介するコーナーを設置します。

※ 上記(1)のみ事前申込制((2)～(4)事前申込不要)

5 申込み

各講演会に参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

(1) 申込期限

令和7年11月30日(日)

(2) 申込方法 以下の「100年活躍ナビ」ホームページからお申込みください。

<https://100nen-navi.metro.tokyo.lg.jp/event/detail/1820>



※ 申込多数の場合は、都内にお住まいのシニア・プレシニアの方を優先させていただきます。

6 その他

100年活躍ナビに利用者登録した上で、イベントに参加した方は「東京ポイント」の対象となります。当日、登録サポート窓口で利用者登録を行った場合も対象となります。

す。

また、東京ポイントの発行のためには、当日窓口での参加確認が必要です。詳しくは上記の「100 年活躍ナビ」ホームページを御覧ください。なお、ポイントは当日の発行ではありませんので御了承ください。

＜100 年活躍ナビの利用者登録はこちら＞

<https://100nen-navi.metro.tokyo.lg.jp/provisional>



7 問合せ先

本イベントに関するお問合せは、以下の事務局にて承ります。

＜100 年活躍ナビイベント事務局＞

電 話:080-7586-5494

メール:100nen-navi.event@zerofixus.jp

※ 対応時間は平日 10 時から 18 時まで



【参考:「100 年活躍ナビ」とは】

100 年活躍ナビは、シニア・プレシニアの方に、趣味活動、健康づくり、地域活動、ボランティアなど、社会参加のきっかけとなる様々な情報を提供するオンラインプラットフォームです。

登録時に入力した情報に基づいて、新着情報をプッシュ型のメールで受け取れるほか、イベント等への参加により東京ポイントがもらえるなど、より気軽に地域と繋がり、御活躍いただけます。

【この件に関するお問い合わせ先】

[会社名]株式会社文化工房

[部署名]広報メディア局 営業部 奥村・村山

[TEL]03-5770-7114

[受付時間]午前 10 時～午後 6 時(土日祝除く)