東京都 福祉局

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！

自由入場

参加無料

100年活躍ナビ

人生100年ずっと自分らしく

←「100 年活躍ナビ」詳しくはこちら

一歩踏み出す アクティブライフ応援イベント2026

シニア・プレシニアの社会参加を促進し、健康づくりや学び、文化活動、ボランティアなど
多様な体験を通じて生きがいや仲間づくりを支援することを目的としたイベントです。
楽しみながら“これからの活躍”の第一歩を踏み出すきっかけを提供します。

2026年12月19日(土)10:30～18:00

会場：KABUTO（カブト） ONE（ワン）（日本橋兜町）４F／ホール&カンファレンス

講演



高橋英樹さん



天達武史さん

講演＋トークショー



牛窪 恵さん



中田 亮さん



東京都健康長寿医療センター研究所

鈴木宏幸さん

事前申込制

講演・トークショーは全て事前申込制です。100 年活躍ナビよりお申込みください。
＊申込には 100 年活躍ナビの登録が必要です。＊お申込み多数の場合には抽選となります。

体験コーナー

事前申込不要

「健康チェック」高齢者の体力に特化した測定方法を用いて測定数値から体力年齢を算出し今後の健康・体力づくりや介護予防に役立つアドバイスを記載します。



「やさしいストレッチ」や、「絵手紙」体験、東京の昔を懐かしむ写真展「東京タイムスリップ」など１日中楽しめるイベントが盛りだくさん！



＊絵葉書はイメージです



イベントの詳細は裏面をご覧ください。

東京ポイント
対象イベントです！

プログラム　講演やトークショー、体験などお楽しみください！

10:30　ロビー開場（講演・トークショー・体験の受付開始）

ホール　講演・トークショー

事前申込制

講演・トークショーは全て事前申込制です。100 年活躍ナビよりお申込みください。
＊申込には 100 年活躍ナビの登録が必要です。＊お申込み多数の場合には抽選となります。

講演　11:40 ― 12:40

「シニア・プレシニアの災害対策、地域活動のすすめ」



<プロフィール>
フジテレビ系列の情報番組「とくダネ！」の気象防災キャスターを務め、同番組の司会者が呼びかける「あまたつ～！」で、全国的に人気を博す。分かりやすく天気予報を伝え、異常気象や災害時などは現場取材がモットー。

気象予報士 / 防災士
天達 武史さん

講演　13:30 ― 14:30

「セカンドライフ～素敵に年を重ねる～」



<プロフィール>
昭和 19 年生まれ。［高原児］でデビュー。以後［激流に生きる男］［男の紋章］シリーズ等、映画黄金時代に多数出演。その後 NHK 大河ドラマ［国盗り物語］［篤姫］NTV［桃太郎侍］等、多くの時代劇に出演し、時代劇スターとしての地位を確立している。

俳優
高橋 英樹さん

講演　15:30 ― 16:00

「社会参加が導く人生 100 年時代の健康長寿」



<プロフィール>
博士（心理学）、公認心理師
社会参加活動と心身の健康に関する研究、認知機能評価検査の開発、
認知機能低下抑制を目的とした生涯学習等に関する実践的研究を執り行う。

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
（テーマリーダー）
鈴木 宏幸さん

トークショー　16:00 ― 17:00

「「推し活」のススメ！」

日々の張り合いや幸福寿命を延ばす効果があるとして注目を集めている「推し活」トークショーでは楽しい推し活ライフをご提案します。

出演者：東京都健康長寿医療センター研究所　鈴木 宏幸さん
トレンド評論家 / 立教大学大学院客員教授　牛窪 恵さん
懐メロプリンス / シンガーソングライター　中田 亮さん



牛窪 恵さん

←<プロフィール>
牛窪 恵
立教大学大学院（MBA）修了。トレンド、マーケティング関連の著書多数。現在、NHK 総合「所さん！事件ですよ」、フジテレビ系「ホンマでっか!?TV」、ほかでコメンテーター等を務める。

<プロフィール>→
中田 亮
“懐メロプリンス”のキャッチフレーズでシニア層から絶大な支持を得る。最近では、［シニア × 推し活］が話題となり、様々なメディアに取り上げられるようになる。



中田 亮さん

18:00　終了

ホワイエ＜展示コーナー＞　11:00-18:00

- 東京の昔を懐かしむ写真展「東京タイムスリップ」
- 100 年活躍ナビのことを知っていただく「100 年活躍ナビ」ブース

カンファレンス＜体験コーナー＞　11:00-18:00

- 健康長寿のための健康チェック「ワクワク健康チェック」
  協力：公益財団法人体力つくり指導協会
- 無理しない！楽しく体力づくり「やさしいストレッチ」
  協力：Lastyle　講師：小柳 敦 さん
- お花やお野菜、季節のものをモチーフに描き、そこに短い言葉を添えて気持ちを届けます。「絵手紙体験」
  協力：一般社団法人 日本絵手紙協会

当日受付

「KABUTO ONE」地図（住所 東京都中央区日本橋兜町 7 番 1 号）



＜アクセス＞
東京メトロ東西線・日比谷線「茅場町」駅 11 出口直結
東京メトロ銀座線・東西線、都営浅草線「日本橋」駅 D2 出口 徒歩 2 分
JR 線、東京メトロ丸の内線「東京」駅 八重洲北口 徒歩 12 分

＊体験時間は 30 分ほどです。整理券を配付しますので、体験会場のタイムスケジュールをご確認ください。

＜お問い合わせ＞
イベント事務局（対応時間：平日 10:00 ～ 18:00）03-6277-0578　mail：100navi2026@jizo-image.jp

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。