

人生100年時代をどう生きますか？

これからを楽しむ ライフスタイル博 in としま

入場
無料

～自分らしく もっと楽しく 充実した毎日～

申込
不要

2026 / 12 / 19 (土) 11:00～15:00

博覧会場：としまセンタースクエア

豊島区役所本庁舎1階(豊島区南池袋2-45-1)

オープニングアクト 混声合唱コンサート(緑の会)

ミニ講座



11:30～ コーヒー講座
12:10～ 人生100年の法律
12:50～ 豊島の今と昔講座
13:25～ 口腔栄養講座
14:00～ 薬膳漢方講座
14:35～ 大人の筋トレ講座

体験ブース



・スポーツ吹矢
・TVゲームでボウリング
・生成AI体験
・フレイルチェック

展示ブース



豊島区の地域で活動・
活躍されている団体による
パネル展示

「高齢者のための誰でも食堂」
試食配布あり

※数に限りがあります

アンケートの回答で
プレゼント！



地域で見つけよう。これからの楽しみ、仲間、居場所。

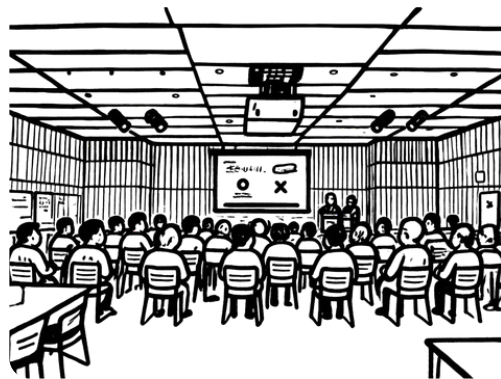
●お問合せ先● 03(4566)2435(平日9時～17時)

豊島区高齢者福祉課 生活支援体制整備グループ

◆企画◆ 高齢者の生活支援推進員

博覧会の プログラム

11:00 オープニングアクト
混声合唱団 緑の会のコンサート



ミニ講座(11:00～15:00) ※各回30分

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ① 11:30 コーヒー講座
講師:望月 芳美 氏 | ④ 13:25 口腔栄養講座
講師:株式会社 浅田 飴 |
| ② 12:10 人生100年の法律
講師:弁護士 小島 直樹 氏 | ⑤ 14:00 薬膳漢方講座
講師:毛利 好子 氏 |
| ③ 12:50 豊島の今と昔講座
講師:伊藤 一雄 氏 | ⑥ 14:35 大人の筋トレ講座
講師:増田 博之 氏 |

体験ブース(11:00～15:00) ※順不同

スポーツ吹矢(一般社団法人スポーツ吹矢振興協会)
TVゲームdeボウリング体験(帝京平成大学 学生有志)
はじめてのAI体験(三原 智美 氏)
笑顔あ フレイルチェック(豊島区フレイルサポーター)
食べて知って誰でも食堂(豊島区高齢者のための誰でも食堂実施団体)

展示ブース(11:00～15:00) ※順不同

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| ・豊島区高齢者クラブ連合会 | ・一般社団法人ごみゼロアクション協会 |
| ・小島総合法律事務所 | ・まちづくり実行委員会 |
| ・いきいきクラブIN豊島 | ・染井メンズ・シェッド(としま雑談大学) |
| ・元気!ながさきの会 | ・地域文化創造館 |
| ・豊島消防署 | ・豊島浴場組合 |
| ・としま地域防災会議 | ・チームオレンジとしま |
| ・特定非営利活動法人「としまの記憶」をつなぐ会 | |
| ・公益社団法人豊島区シルバー人材センター | |
| ・認定特定非営利活動法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク | 他 |