

# 目指せ！ 健康長寿

～歳をとってもできることはまだまだある～

まだまだ  
これから！



日時

2024年 **10月12日(土)**

午後**2時**～午後**4時30分**  
(開場 午後1時から)

会場

**明石市立市民会館 中ホール**

〒673-0883 明石市中崎1丁目3-1 TEL.078-912-1234

応募方法

**事前申込**

定員

**450名(先着順)**



※お越しの際は、必ず公共交通機関をご利用ください。無料駐車場はございません。



**実り多い豊かな人生 私は創造的でありたい**

～人生100年時代を生きるということについて～

ITエバンジェリスト **若宮 正子**

■経歴

1935年生まれ  
高校卒業後、三菱銀行(現・三菱UFJ銀行)に定年まで勤務。  
58歳からパソコンを独学で習得。  
2017年 ゲームアプリ[hinadan]を公開。これにより米国  
アップル社CEOよりWWDCに特別招待された。  
2017年より数々の政府主催会議の構成員を務める。  
2018年国連社会開発委員会のイベントで講演。  
2020年 国連人口基金のイベントで講演。

- ・一般社団法人メロウ倶楽部 理事
- ・熱中小学校教諭(一般社団法人熱中学園)
- ・公益社団法人 NEXT VISION理事
- ・内閣府主催「高齢社会対策大綱策定のための検討会」構成員
- ・岸田首相主催・デジタル田園都市国家構想実現会議構成員
- ・デジタル庁デジタル社会構想会議構成員
- ・総務省デジタル活用支援アドバイザーボード構成員

エクセルアートの創始者。58歳からパソコンを独学で習得し、2017年にゲームアプリ[hinadan]を公開。2017年より政府主催会議の構成員を多数務め、現在は、内閣府主催「高齢社会対策大綱策定のための検討会」構成員、デジタル庁デジタル社会構想会議構成員など。IT分野において広く活動している。

**第1部 基調講演**

●座長 明石市医師会 広報委員会 委員 **橋本 寛氏**

『**実り多い豊かな人生 私は創造的でありたい**

～人生100年時代を生きるということについて～』

ITエバンジェリスト **若宮 正子氏**

**第2部 明石歌声交流会と共に**

**第3部 シンポジウム**

テーマ『**歳をとってもできること**』

●座長 明石市医師会 広報委員会 委員長 **堀松 徹雄氏**

ITエバンジェリスト **若宮 正子氏**

明石市社会福祉協議会 地域支援課生活支援  
コーディネーター担当係長 **荒家 央毅氏**

明石歌声交流会 代表 **大園 満子氏**

やすお脳神経外科  
クリニック 院長 **安尾 健作氏**

**参加申込**

※参加無料ですが事前に  
申込みが必要です。



●Webでお申込みの場合

右記QRコードを読み込んでいただくと、申込フォームが開きます

●官製ハガキでお申込みの場合

官製ハガキに、①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号と「歳をとってもできること」に関するご質問があればご記入の上、右記宛先へお申込みください。  
なお、個別事例についてのご質問は、お受けできませんのであらかじめご了承ください

●FAXでお申込みの場合

FAX. **078-938-0898** 裏面の申込み用紙をご利用ください

●宛先

〒674-0063 兵庫県明石市大久保町八木743-33

明石市医師会「第26回 明石市民フォーラム」係へ

●締め切り

令和6年**9月21日(土)** 必着

●お問合せ 明石市医師会 TEL. **078-920-8739**

# 目指せ！健康長寿

～歳をとってもできることはまだまだある～

## Web申込

右記QRコードを読み込んでいただくと、  
申込フォームが開きますので、必要事項を入力  
の上「送信する」ボタンを押してください。



## FAX送信用紙

**FAX 078-938-0898**

**ご注意**

送信先や用紙の裏表など誤送信にお気を付けてください

参加ご希望の方は、**ボールペン・サインペン等**でご記入の上、FAXにてお申込みください。  
なお、入場整理券を発送いたしますので、参加希望者それぞれ各自でお申込みをお願いいたします。

①	〒 住所	フリガナ
		氏 名
		電話番号
②	〒 住所	フリガナ
		氏 名
		電話番号
③	〒 住所	フリガナ
		氏 名
		電話番号

シンポジウムにおける「歳をとってもできること」に関するご質問があればご記入ください。  
【ご注意】 進行の都合上、ご紹介できない場合がありますので、あらかじめご容赦ください。

あかし女性応援ねっと会員