

9.9 水
9.12 土
2026

SHIBUYA 100年 ライフ WEEK



会場

渋谷区役所
1F/14F

認知症なっても展

フレイル予防フェア

認知症
なっても展

まじめに。あたたく。そして、楽しく。
みなさんと共に学び、
これからの暮らしを考えます。

要申込
11:00▶12:00
ワークショップ
認知症世界の歩き方
特定非営利活動法人issue+design



要申込
13:30▶16:00
映画上映会&トーク
「長いお別れ」
中野 量太 監督



©2019「長いお別れ」製作委員会 ©中島京子/文藝春秋

©弦巻 勝



講演
11:00▶12:00
認知症になっても
あなたらしく生きるために
松村 美由起氏
東京都地域連携型認知症疾患医療センター長

講座
13:30▶14:30
認知症サポーター
養成講座
木村 誠氏
福祉事務所
ランタン代表



講演
15:00▶16:00
「注文をまちがえる料理店」の
これまでにこれから
小国 士朗氏
株式会社小国士朗事務所
代表取締役

講演
11:00▶11:30
認知症と加齢性難聴・
補聴器
小川 郁氏
オトクリニック東京
院長



要申込
14:00▶15:00
映画上映会&トーク
「女優原田ヒサ子」
原田 美枝子 監督



健康も、生き甲斐も、つながりも。
“長生き”だけじゃなく、“楽しく”。

要申込



イベント自体にも
お申込みが
必要です!

9
12
[土]

ステージプログラム

10:15▶10:45
フレイルを知って、
元気な毎日へUターン!
菅原 英和氏
初台リハビリテーション病院
院長(渋谷区医師会)



11:15▶11:45
昭和&平成ヒットソング
でリズム体操♪
チャンミカ氏
理学療法士パフォーマー



要申込
12:30▶13:15
いくつになっても
挑戦できる
～心と体を元気に保つ秘訣～
舞の海 秀平氏



13:30▶14:00
ダイヤモンド体操
新谷 幸三氏
一般社団法人 日本マッスル&
フィットネス協会
ジェネラルマスタートレーナー



要申込
14:15▶14:45
ステージ4の舌ガンを
乗り越えて生きる
～キャンサーギフト・
大切な家族～
堀 ちえみ氏



予約不要/体験・相談・展示ブースも実施します!

詳細 お申込
<https://shibuya-ninchisho.tokyo/2026autumn/>

認知症なっても展

検索



体験・相談・展示ブースも実施します!

詳細 お申込
<https://shibuya-frail-yobou.tokyo/>

フレイル予防フェア

検索



お問い合わせ

SHIBUYA100年ライフWEEK 運営事務局
(株式会社グリーンアップル内)

TEL.03-6427-1085

平日10:00-16:00(イベント期間中は土も対応)

お申込方法

公式サイト または お電話よりお申込ください。

要申込と記載のプログラムは
事前申込必須となります

100
ポイントも
プレゼント!



SHIBUYA・HACHI・アソシエーション代表

<8/21(金)23:59までにお申込みいただいた皆さま> 当選者には8/25ごろからハガキを送送しますので、イベント当日はハガキをお持ちください。
<8/22(土)00:00以降お申込みいただいた皆さま> 申込時に返信するメールを当日受付でご提示ください。



8/4
(火)
10:00~

申込開始

SHIBUYA 100年 ライフWEEK

2026.9.9(水)-9.12(土) 渋谷区役所 1F/14F

認知症なっても展

フレイル予防フェア

健康も、生き甲斐も、つながりも。"長生き、だけじゃなく、楽しく、。

9
9
[水]

11:00~12:00 ステージ(14F)

ワークショップ

認知症世界の歩き方

特定非営利活動法人issue+design

認知症のある方が見ている世界を体験し、対話を通してより良い関わり方を考えるワークショップ。

要申込

13:30~16:00 ステージ(14F)

映画上映会

「長いお別れ」+監督トークショー

中野 量太監督

認知症の父と家族を描く中島京子原作のドラマ。山崎努、蒼井優、竹内結子ら実力派が集結。(上映時間:127分)

要申込

体験

1F/14F

ロコモチェック
血管年齢測定
オレンジカフェ

相談

介護相談
終活サポート



認知症なっても展 — タイムテーブル

9
10
[木]

11:00~12:00 ステージ(14F)

講演

認知症になっても
あなたらしく生きるために

松村 美由起氏 東京都地域連携型
認知症疾患医療センター長

避けられない認知症でも自分らしく生きるため、本人や家族、地域が今からできる備えをお話します。

13:00~14:30 ステージ(14F)

講座

認知症サポーター
養成講座

木村 誠氏 福祉事務所ランタン代表

認知症の基礎知識や接し方を解説。当事者や家族を見守る応援者を目指します。受講でサポーターに認定。

15:00~16:00 ステージ(14F)

講演

「注文をまちがえる料理店」の
これまでとこれから

小国 士朗氏 株式会社小国士朗事務所
代表取締役

世界で話題の「注文をまちがえる料理店」。誕生の背景から広まった理由、目指す未来の舞台裏を話します。

体験 1F/14F

ロコモチェック
歩行測定
血管年齢測定
オレンジカフェ

相談

介護相談
在宅医療相談
終活サポート

9
11
[金]

11:00~11:30 ステージ(14F)

講演

認知症と加齢性難聴・補聴器

小川 郁氏 オトクリニック東京 院長

難聴による心身の衰えヒアリング・フレイル。認知症のリスクを防ぐ補聴器の早期介入と予防について話します。

14:00~15:00 ステージ(14F)

映画上映会

「女優 原田ヒサ子」+監督トークショー

原田 美枝子監督 認知症で娘の人生を語りだした母。女優・原田美枝子が自ら制作・監督を務め撮影した短編ドキュメンタリー映画。(上映時間:24分)

要申込

体験

1F/14F

ロコモチェック・歩行測定
ベジチェック・オレンジカフェ

相談

介護相談
難聴相談(11:30-13:00のみ)
終活サポート



9
12
[土]

要申込

10:00~10:15 ステージ(14F)

オープニング 渋谷区の取り組み紹介

渋谷区が進めるフレイル予防の取り組みや、健康づくりを支える制度・活動をご紹介します。

10:15~10:45 ステージ(14F)

フレイルを知って、
元気な毎日へUターン!

菅原 英和氏 初台リハビリテーション病院 院長
(渋谷区医師会)
フレイルの基礎知識と、今日から実践できる予防のポイントを分かりやすくお伝えします。

11:15~11:45 ステージ(14F)

昭和&平成ヒットソングで
リズム体操♪

チャンミカ氏 理学療法士パフォーマンス
昭和&平成ヒットソングに合わせて体を動かし、運動習慣づくりを応援します。

12:30~13:15 ステージ(14F)

いくつになっても挑戦できる
〜心と体を元気に保つ秘訣〜

舞の海 秀平氏
年齢に関わらず挑戦を楽しみながら、自分らしく健康に過ごすためのヒントをみなさんとともに考えます。

13:30~14:00 ステージ(14F)

ダイヤモンド体操

新谷 幸三氏 一般社団法人 日本マッスル&フィットネス協会
ジェネラルマスタートレーナー
渋谷区がオリジナルで制作した、転倒や認知症の予防と口腔機能維持を目的とする体操です。

14:15~14:45 ステージ(14F)

ステージ4の舌ガンを
乗り越えて生きる
〜がんサバイバー・大切な家族〜

堀 ちえみ氏
舌がんを乗り越えた体験を通して、健康の大切さや前向きに生きる力についてお話しいたします。

要申込

要申込



フレイル
タイム
テーブル

相談コーナー

1F/14F

医師会相談コーナー
渋谷区医師会所属の医師が
みなさんのご相談にお応えします。

体験プログラム

歩行姿勢測定
あなたの身体の状態を測定します。
脳体カトリーナー
Cog-Evo
タブレット操作で認知機能の
状態をチェックします。

ワークショップコーナー

ハンドマッサージ
協力:山野美容専門学校
スマホサロン&ハチさんぽ
はつらつ文化講座体験会
区内の通いの場による出張ブース

お問い合わせ
SHIBUYA100年ライフWEEK 運営事務局
(株式会社グリーンアップル内)
TEL.03-6427-1085
平日10:00-16:00(イベント期間中は土も対応)

お申込方法

公式サイト または お電話よりお申込ください。

要申込と記載のプログラムは
事前申込必須となります

100
ポイントも
プレゼント!

ハチさんぽ
Hachi Sanpo
SHIBUYA100年ライフWEEK 運営事務局

<8/21(金)23:59までにお申込いただいた皆さま> 当選者には8/25ごろからハガキを発送しますので、イベント当日はハガキをお持ちください。
<8/22(土)00:00以降お申込いただいた皆さま> 申込時に返信するメールを当日受付でご提示ください。

8/4
(火)
10:00~
申込開始