

当日参加できるイベントやトークショーもいっぱい!

隣のスーパーアスリートの「アンチエイジングな運動習慣」

パネル展示&トークLIVE

「健康習慣の改善」、「健康習慣の継続」、そして「豊かな人生を送るためのヒント」をパネル展示とトークショーでお楽しみください。



マスターズ陸上界
レジェンド

トークLIVE ① 譜久里 武さん



イラストプレゼン講師

トークLIVE ② 河尻 光晴さん



元プロボクサー・登山家

トークLIVE ③ 長谷川 亮さん

パネル展示: 10:00 ~ 17:30 **終日展示**

トークLIVE: ① 12:15 ~ ② 14:15 ~ ③ 16:00 ~ (各回30分) **当日受付**

※椅子席は先着となります。あらかじめご了承ください。

2階
ステージ

一本歯下駄で健康に!ミニレクチャー会

腰痛にさく運動など、アンチエイジングに役立つメニューを一本歯下駄第一人者の宮崎要輔先生がレクチャー。



宮崎 要輔 先生

ミニレクチャー 4回開催

① 10:30 ~ ② 13:15 ~ ③ 15:15 ~ ④ 17:00 ~ (各回15分)

当日受付 定員10名さま(1回あたり)

2階
ステージ

50歳の朝原宣治さんと比べよう! 体組成測定コーナー

五輪メダリストの現在のデータを公開します!

10:00 ~ 17:30 (最終受付17:00)

当日受付

※混雑時は人数制限する場合がございます

2階
コーナー



アスマイル

本フェスタもアスマイルポイントが貯まる!

「おおさか健活マイレージ アスマイルとは」

おおさか健活マイレージ アスマイルとは、大阪府が提供する無料の健康サポートアプリです。歩く、歯磨き、健康イベントへの参加などの健康行動でポイントが貯まり、一定のポイントが貯まると、抽選で電子マネーなどの特典が当たります。ぜひダウンロードして、おトクに健康になりましょう!

開催場所「ハグミュージアム」アクセス



大阪府大阪市西区千代崎3丁目南2番59号

・Osaka Metro長堀鶴見緑地線

「ドーム前千代崎」駅 下車 ①番出口より徒歩3分

・阪神なんば線

「ドーム前」駅 下車 ②番出口より徒歩3分

・JR大阪環状線

「大正」駅 下車 正面の信号を渡り右へ徒歩7分

※専用駐車場はございません。公共交通機関でお越しください

・本イベント実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を講じた上で実施します
・ご来場の際はマスクを着用いただくとともに、咳・発熱等の症状がある場合は参加を見合わせていただきますようお願い申し上げます
・今後の状況によって、実施内容を変更することもありますので、予めご了承ください

こちらも
チェック!



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

「10歳若返り」 「10歳若返り」

YouTube

Twitter



「10歳若返り」プロジェクト推進事業 <https://osaka10wakagaeri.com/>

主催:大阪府 運営:大阪ガスネットワーク株式会社 (TEL:06-6205-4545/営業時間:平日10:00 ~ 17:00)



「10歳若返り」プロジェクト推進事業

大阪府民大集合!

「10歳若返り」 フェスタ

参加費無料!!

※一部事前申し込み制です

聴いて
学ぶ!!

in hagu MUSEUM
ハグミュージアム

2022年10月1日(土)
10:00~17:30開催

見て
知る!!



体験して
納得!!



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト



大阪府「10歳若返り」プロジェクトは、2025年大阪・関西万博に向かって、 病気や身体の衰えなどで日常生活に支障があっても、 いきいきと長く活躍できることをめざす取り組みです。

本フェスタでは、アンチエイジングに役立つイベントが盛りたくさん！ぜひご参加ください。



「10歳若くみせたい オリジナルエクササイズ実践」

「姿勢・歩き方でいきいきと若々しく！」

姿勢の見た目の印象を大きく左右する“姿勢や歩き方”という視点から、研究知見をご紹介しつつ、いきいき美しく見せるために必要なエクササイズを体験していただきます。

美と健康の専門家から学ぼう！



資生堂グローバルイノベーションセンター
S/PARK Studio マネージャー
白土 真紀さん

会場参加
申込みNo.

1



LIVE配信は申込み不要。
QRからご視聴ください

セミナー 1 11:00～12:00(60分)

事前申込制 先着50名さま

5階
ホール

「トップアスリートの食トーク」

「ママアスリート・寺田明日香さんの競技生活を支える食」

一度は引退して結婚・出産。ラグビーへの転向を経て陸上競技へ復帰。昨年、100mハードルで東京オリンピックで活躍された寺田明日香さん。食育活動にも取り組むママさんハードラーの競技生活を支える食や競技について、お話しいたします。

トップアスリートから学ぼう！



陸上競技女子100mハードル元日本記録保持者
東京オリンピック日本代表
株式会社Brighter Hurdler代表取締役
寺田 明日香さん

会場参加
申込みNo.

2



LIVE配信は申込み不要。
QRからご視聴ください

セミナー 2 13:00～14:00(60分)

事前申込制 先着50名さま

5階
ホール

栄養や料理の専門家から学ぼう！

「アンチエイジングの栄養と家庭料理」

家庭料理だからこそ持続可能！

「アンチエイジング簡単クッキング」

いただきますプランニング
山口 香代子先生

家庭料理だからできる！持続可能なアンチエイジング！
身体の声をきいて、身体が喜ぶ食事作りをするために、安価で栄養価の高い「旬の食材」の使い方や、「バランスの良い食事」について、おすすめの「アンチエイジング簡単レシピ」をご紹介します。お伝えします。



会場参加
申込みNo.

3



LIVE配信は申込み不要。
QRからご視聴ください

セミナー 3
14:45～15:30(45分)

事前申込制
先着50名さま

5階
ホール

食事は身体の回復薬！

「家庭料理を楽しむ法則」

(一社)日本フードラボ&トレーニング協会
大西 周 先生

見た目も美しく！食べて美味しく！
心と身体が満足する家庭料理の作り方をメインにお話しします。欧州をはじめ、国内外で「食」に携わってきた経験をもとに、家庭料理を通じて、10歳若返りに役立つ楽しいセミナーです。



会場参加
申込みNo.

4



LIVE配信は申込み不要。
QRからご視聴ください

セミナー 4
16:15～17:00(45分)

事前申込制
先着50名さま

5階
ホール

『脳のアンチエイジングセミナー&料理講習会』

聴いて！作って！食べて！脳も体もアンチエイジング。
大阪もん野菜を美味しくいただき、健康寿命を延ばしましょう。



料理のプロから学ぼう！

大阪ガスクッキングスクール
杉本 真由美 先生



『食べること』『作ること』で
脳のアンチエイジングセミナー



「大阪もん野菜と和ごはん
でアンチエイジング」料理講習

会場参加
申込みNo.

5

セミナー 5 13:30～16:00(セミナー30分+料理講習120分)

事前申込制 先着48名さま

※対象年齢60歳以上。セミナーと料理講習セットでのお申込みとなります。

4階
講習室

『10歳若くみせたいワンポイントメイク実践』

フェイスエクササイズと、いつものメイクに技をのせて。いきいき魅せるワンポイントメイクのレッスンです！
女性だけでなく、男性にも、若々しく魅せるヒントを伝授。ぜひご参加ください。



美容のプロから学ぼう！

資生堂グローバルイノベーションセンター
S/PARK Studio サブマネージャー
桑田 昌美さん

会場参加
申込みNo.

6

セミナー 6 4回開催

① 10:30～女性 ② 12:15～男性 ③ 14:15～女性 ④ 15:45～女性 (各回30分)

事前申込制 先着10名さま(1回あたり)

5階
会場

【申込み方法】

会場参加にあたり、事前申込みが必要なセミナーは、「会場参加申込みNo.」をご確認の上、必要事項を書きそえて、下記メールアドレスにお申込みください。

■申込み必要事項

① お名前 ② ご年齢 ③ お電話番号(緊急連絡先) ④ 会場参加申込みNo.
※2名以上でお申込みの場合は、参加者全員をご記入ください ※No.6は希望回も明記

■申込みメールアドレス info-ene@ogbc.co.jp 「10歳若返り」フェスタ運営事務局
WEBサイト https://network.osakagas.co.jp/effort/vitality/10vitality/10wakagaeri_festa/

ご注意

- ①お申込み後、受付完了メールが届きます。「info-ene@ogbc.co.jp」からのメールを受信可能に設定してください。
- ②受付完了メールが届かない場合は、受付が完了していませんので再度、申込窓口までメールをお送りください。
- ③お申込みは先着順となります。予定人数に達した場合は、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。
- ④お預かりした個人情報は本イベントのみに使用させていただきます。

イベント情報・
申込みは
WEBで！

「10歳若返り」
フェスタ
WEBサイト

