

平成29年度

受講生募集

横浜シニア大学特別講座

～健康寿命を延ばそう～

「健康寿命」という言葉を御存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約10年、女性で約13年の差があります。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

健康寿命について、専門家の講義、予防体操などを学び、

健康寿命を延ばしましょう。



1 講座の概要

回次	日 時	テーマ/講師
1	6/2(金)	コグニサイズ(体操)とロコモ予防 講師:(公財)横浜YMCA 湘南とつか 成人プログラムチーフ
2	6/6(火)	口腔ケア 講師:横浜市歯科医師会 常務理事 堀元 隆司
3	6/13(火)	認知症予防 講師:横浜総合病院 脳神経内科 医師 長田 乾
4	6/16(金)	高齢者の食生活 講師:株式会社明治 栄養士

※講座内容は変更する場合があります。

2 募集人員: 100人(定員超過の場合は抽選になります)

3 受講料: 2,000円

4 応募要件: 横浜市内在住の、概ね60歳以上の方

5 申込期間: 平成29年4月3日(月)～5月8日(月)(当日消印有効)

6 申込方法: 往復はがきに「特別講座」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号、老人クラブ加入の有無を記入のうえ、横浜市老人クラブ連合会へ直接郵送してください。

7 会場: ウィリング横浜 12階

横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおかタワー内

会場への交通

京浜急行・市営地下鉄「上大岡」駅下車
徒歩3分



特別講座受講申込書(往復はがきの記入例)

郵便往復はがき 221-0063 往信 横浜市老人クラブ連合会 行き	(返信はがき裏面) 白紙 ※抽選結果を印刷しますので、記入しないでください。	郵便往復はがき 000-0000 返信 横浜市〇〇区〇〇丁目〇〇番地 様	(返信はがき裏面) 1.「特別講座」 2.住所 3.氏名 4.年齢 5.電話番号 6.老人クラブ加入の有・無
--	--	--	--

※ご自宅の住所及び氏名を記入

8 主催: かがやきクラブ横浜

(公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会)

9 共催: 横浜市健康福祉局

お申込
お問合せ先

かがやきクラブ横浜(公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会)

〒221-0063 神奈川県立町20-1 ☎045(433)1256

E-mail:youren@maple.ocn.ne.jp(お問合せ専用)

詳しくは、ホームページをご覧ください

<http://yokorouren.com>