

受講生募集

1 健康づくり コース

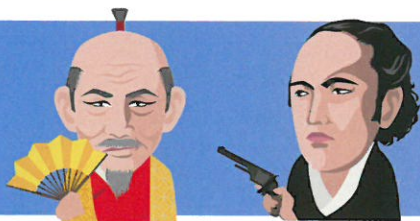
～健康寿命を延ばそう～



「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。誰もが最後まで、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。

■講座の概要

回次	開催日	曜	時間	テーマ	講師
1	6/18	月	14:00～16:00	ロコモ予防	横浜YMCA学院専門学校 健康運動指導士
2	6/21	木		歯・口腔の健康管理	横浜市歯科医師会
3	6/28	木		高齢者の食生活	神奈川県栄養士会



2

歴史文学 コース

～司馬作品と横浜～

戦国期、幕末期から明治期に至るまでの日本と日本人をこよなく愛し、多数の歴史小説を手がけた司馬遼太郎。代表作に「竜馬がゆく」「坂の上の雲」「翔ぶが如く」などがあります。司馬作品を通して横浜を見つめます。

■講座の概要

回次	開催日	曜	時間	テーマ	講師
1	7/10	火	14:00～16:00	『峠』と横浜について	増田恒男氏 (前司馬遼太郎記念館学芸部長、 (公財)大倉精神文化研究所客員研究員)
2	7/12	木		『胡蝶の夢』と横浜について	
3	7/13	金		作家 司馬遼太郎の誕生— 「近代説話」から『梟の城』へ	

募集人員 受講料 募集要件 申込期間

①②各コース100人(定員超過の場合は抽選になります)

①②各コース2,000円

横浜市在住の、おおむね60歳以上の方

①平成30年4月2日(月)～5月11日(金)(当日消印有効)

②平成30年4月2日(月)～6月15日(金)(当日消印有効)

往復はがきに「特別講座〇〇コース」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、横浜市老人クラブ連合会へ直接郵送してください。

申込方法

ゆめおおおかオフィスタワー12階(横浜市港南区上大岡1-6-1)

京浜急行・市営地下鉄「上大岡」駅下車 徒歩3分

(公益財団法人)横浜市老人クラブ連合会

共催:横浜市健康福祉局

会場 会場への交通 主催

特別講座受講申込書
(往復はがきの記入例)

〒221-0063
横浜市老人クラブ連合会
行き

白紙

〒000-0000
横浜市〇〇区〇〇町
〇〇〇〇番地
〇〇様

←抽選結果を印刷しますので、記入しないでください。

1. 特別講座〇〇コース
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

お申込
お問合せ先

かがやきクラブ横浜
(公財)横浜市老人クラブ連合会

〒221-0063 神奈川県立町20-1 ☎045(433)1256 (<http://yokorouren.com>)

E-mail: yrouren@maple.ocn.ne.jp (お問合せ専用)