

2019年度

# 横浜シニア大学

どなたでも参加できます

## 神奈川区

- 会場 うらしま荘
- 開講期間 6月11日～10月8日  
※8/6、8/13、8/20は除く  
(毎週火曜日)
- 時間 9時45分～11時45分

### 一般講座受講生募集

仲間ができます!

生活にハリが出ます!!

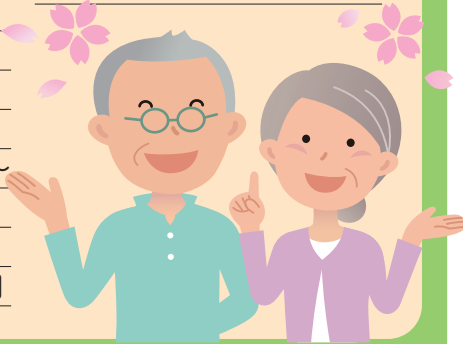
役立つ知識を沢山習得できます!

#### 共通講座【8回】

- ◇一人で頑張りすぎないで!  
～在宅介護を考えよう～
- ◇正しいウォーキングを学ぼう
- ◇食生活による健康づくり
- ◇高齢者のためのお薬との上手な付き合い方
- ◇民法大改正 高齢者に必要な法律知識
- ◇もう、だまされない!  
～賢い消費者になるために～
- ◇高齢者に多い事故とその予防、減災と防災
- ◇つながり de 心豊かな毎日

#### 神奈川区の自主講座【4回】

- ◇災害時における水の対策
- ◇歌ってのびのびシニアストレッチ
- ◇神奈川区の歴史と魅力
- ◇社会に貢献する老人クラブ活動



#### ●各区の会場と問合せ先 (各区老人(シ)クラブ連合会)

区名	曜日	会場	問合せ先
鶴見	火	鶴寿荘	505-5581
神奈川	火	うらしま荘	313-1708
西	火	野毛山荘	451-3183
中	水	麦田清風荘	681-8480
南	金	南寿荘	713-8566
港南	木	市消費生活総合センター	841-0252
保土ケ谷	木	岩間町地域交流室	331-3322
旭	金	福寿荘	360-5056
磯子	木	喜楽荘	752-3452
金沢	金	晴嵐かなざわ	784-5121
港北	火	港北公会堂	547-6506
緑	金	緑ほのぼの荘	933-1133
青葉	水	ユートピア青葉	972-3076
都筑	金	つづき緑寿荘	944-1826
戸塚	水	男女共同参画センター横浜	871-6084
栄	木	本郷地区センター	894-8418
泉	火	泉寿荘	070-4031-9533
瀬谷	金	瀬谷和楽荘	303-2845

#### ① 一般講座のカリキュラム (全13回)

- (1) 合同開講式 6月7日(金) 13時から 関内ホール  
【講演】若いシニアのためのロコモ予防  
～人生100年を元気に生き抜くために～  
講師：石橋英明氏  
(医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長)

- (2) 各区講座 (12回) 共通講座と各区自主講座  
※区により自主講座の内容は異なります。

- ② 応募要件 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人  
③ 受講料 2,000円

#### ④ 申込期間 平成31年4月1日(月)～5月10日(金)

#### ⑤ 申込方法

下記「申込書」を①～③いずれかの窓口へ提出してください。

- ① 神奈川区シニアクラブ連合会
- ② 神奈川区役所 高齢・障害支援課
- ③ うらしま荘 (神奈川区老人福祉センター)

- ⑥ 主催 公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会  
電話 045(433)1256  
(<http://yokorouren.com>)

- ⑦ 共催 横浜市健康福祉局  
⑧ 問合せ先 神奈川区シニアクラブ連合会  
☎045-313-1708

### 2019年度 横浜シニア大学 (一般講座) 受講申込書

2019年 月 日

希望会場 ※一か所のみ✓を付けてください	<input type="checkbox"/> 神奈川区 <input type="checkbox"/> その他の会場 (      区      )		
ふりがな		性別	男・女
氏名		年齢	
住所	〒      -      区		
電話番号	—      —	老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している <input type="checkbox"/> 加入していない
受講歴	一般講座： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (      回 )		