

2019年度

横浜シニア大学

どなたでも参加できます

瀬谷区

- 会場 瀬谷和楽荘
- 開講期間 6月14日～10月4日
※8月は除く(毎週金曜日)
- 時間 10時00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

瀬谷区の自主講座【4回】

- ◇瀬谷区の歴史
- ◇元気でカラオケ健康法
- ◇タブレットを使った脳トレ
- ◇生前整理・ライフルールブックの活用



●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いずれかの窓口に提出してください。

- ① 瀬谷区シニアクラブ連合会
- ② 瀬谷区役所 高齢・障害支援課
- ③ 瀬谷和楽荘(瀬谷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 瀬谷区シニアクラブ連合会
☎045-303-2845

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"/> 瀬谷区 <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)		