

2019年度

横浜シニア大学

どなたでも参加できます

栄区

- 会場 本郷地区センター
- 開講期間 6月13日～10月3日
※8月は除く(毎週木曜日)
- 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お上手な付き合い方
- ◇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

栄区の自主講座【4回】

- ◇丹田呼吸法
- ◇暮らしの経済
- ◇高齢者が安心・安全な生活を送るために
- ◇口腔ケア



●他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 |
| 保土ヶ谷 | 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 栄区シニアクラブ連合会
- ② 栄区役所 高齢・障害支援課
- ③ 本郷地区センター

- 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 栄区シニアクラブ連合会
☎045-894-8418

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"/> 栄区 <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) | | |