



青葉区協働による地域力アップ事業

健康・生きがいづくり講座(第2回)

# 足もみ健康法で健康づくり



団塊世代の男性、女性  
の参加大歓迎

定員：先着30名

## 自分の健康は自分で守りましょう！

現役時代海外で健康を害し、足もみ健康法に出会い健康を取り戻した。

定年後は地域で健康教室を開き、足をもんで自分の健康は、自分で守る足もみ健康法を実践指導している体験事例を紹介します。健康あつての人生。足もみ健康法を体験してみませんか！

日 時：平成22年8月29日(日)13:00~15:00

会 場：横浜市山内地区センター3FホールC(横浜市青葉区あざみ野 2-3-2)

参加費：300円(当日資料代として支払)(筆記用具をご持参ください)

申込方法：山内地区センター(☎045-901-8010)に下記方法でお申込み下さい

●窓口又は電話にて申込む(7月11日(日)午前10時から)

講師：有限会社 鎌倉健康ひろば 代表取締役 松島誠一氏

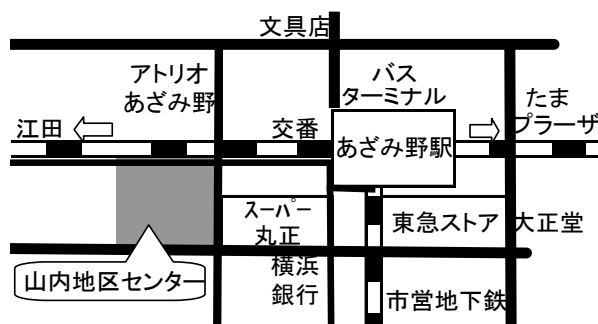
主催：(一般社団法人)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会  
横浜北地区ネット

問合せ 962-6580

卯尾直孝

共 催：横浜市山内地区センター

(会場略図)



## 平成22年度青葉区協働による地域力アップ事業

### 「健康・生きがいくくり講座」プログラム（年間6回開催）

開催月	講座テーマ	概要	講師
7月18日 (日) 13:00 ～ 15:00	(1回) 定年後の生きがいの 見つけ方・探し方	定年退職後、あるいは子育て後「いかに自分らしく 生きがいを持って過ごすか」は、容易なことではあ りません。 生きがいの自己点検、参加者同士で意見交換を通し て地域で新たな生き方、仲間づくりを一緒に考え てみませんか！	健康生きがいく くりアドバイザー 一 卯尾 直孝
8月29日 (日) 13:00 ～ 15:00	(2回) 足もみ健康法で 健康づくり	現役時代海外で健康を害し、足もみ健康法に出会い 健康を取り戻した。 定年後は地域で健康教室を開き、足をもんで自分の 健康は、自分で守る足もみ健康法を実践指導してい る体験事例を紹介します。健康あつての人生。 足もみ健康法を体験してみませんか。	有限会社 鎌倉健康ひろば 代表取締役 松島 誠一
10月17日 (日) 13:00 ～ 15:00	(3回) パネルディスカッ ション 「地域活動を通し て仲間づくり」	今まで仕事一筋で過してきた方、地域社会に一步踏 み出すのにどのように始めたら良いのか、戸惑って いる方応援します。 趣味のサークルや地域活動を通して地域の仲間と 生き生きと人生を楽しんでいる事例をパネルディ スカッションで紹介いたします。	「都筑ノルディ ックウォーキン グクラブ」インス トラクター 代表 東 晋 文筆業 國久義雄 ネットカフェか がはら代表 関子 俊子
12月12日 (日) 13:00 ～ 15:00	(4回) ギターの弾き語り で地域活動	忙しく過していると心のゆとりをなくします。 銀行定年後、特技の“カントリーギター弾き語り” を生かして地域活動に取組んでいるトークを聞き ながら一時の青春を楽しんで見ませんか。 プロのサウンドヒーリング（体感音響）セラピスト による実演で生きがいと心身の癒しがあるかも。	サウンドヒーリ ングセラピスト 関谷 隆一郎
2月13日 (日) 13:00 ～ 15:00	(5回) 相続と遺言の基本 を知ろう	円満な家族関係を維持し、安心のために前もって相 続と遺言の正しい基本知識を身につけておくこと は、大切なテーマです。皆様の生活設計に役立て て頂くために情報提供します。ご希望の方には、無 料で個別の相談もお受け致します。	ファイナンシャ ルプランナー 川合 脩司
3月20日 (日) 13:00 ～ 15:00	(6回) 定年後は元気な まちづくり活動	横浜市南部に35年前に開発された1,350世帯の戸 建住宅団地、今、高齢化率32%。10年後、3人に 1人が75歳以上になると予測されます。 近隣との付き合いも希薄化、課題も多様化している 住宅団地の住民有志が立上り「終の棲家、元気で住 みよい街づくり」を考え、「自立した生活を支援し 合う人材づくり」に向けて取組んでいます。定年後 の活動事例を紹介します。	庄戸の元気づく り実行委員会 (栄区庄戸) 境 幹夫

(注)会場は横浜市山内地区センター3F Aホール。但し、12月のみ音楽室で開催