

シニアのための

旭区生涯学習講座

# いきいき未来講座

5回連続講座

第1回

令和5年5月27日(土)

13:30~15:30

人生100年時代の  
健康生きがいづくり

第2回

令和5年6月3日(土)

13:30~15:30

身体を動かして  
健康寿命を延ばそう!

~ボッチャ・ポールウォーキング体験会

第3回

令和5年6月10日(土)

13:30~15:30

フレイルとは  
~心身機能の低下予防~

第4回

令和5年6月17日(土)

13:30~15:30

老いの身支度  
「終活」とは

第5回

令和5年6月24日(土)

13:30~15:30

学びによる生きがい  
~生涯現役は生涯学習から~

受付開始 4月1日(土)

締切 5月7日(日) 必着

【定員】24人(応募多数の場合抽選)

抽選結果は5月中旬頃お知らせします。

【対象】横浜市内在 おおむね50歳代から

【参加費】無料

【会場】旭区市民活動支援センターみなくる

【申込み】横浜市電子申請システム

みなくる窓口・FAX(裏面に用紙あり)

【講師】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

【問合せ】みなくる(椎名) 電話 045-382-1000

旭区地域振興課(真栄田、中村) 電話 045-954-6092

※手話通訳・要約筆記を希望される方はお問合せください。

※as-manabi@city.yokohama.jp

※ご登録いただいた個人情報は、講座の運営および講座案内にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

旭区市民活動支援センター「みなくる」



講座の申し込みは  
こちらから

**講師：一般社団法人 神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会  
(旭区生涯学習アドバイザー)**

一般社団法人 神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会は、「人生100年時代 人のつながりで新たなステージへ」をテーマに、中高年の健康と生きがづくりのために活動している団体です。

今回の「いきいき未来講座」の講師は全員私どもの協議会に所属している「健康生きがづくりアドバイザー」で、多くの仲間と協働して地域社会に貢献するためにさまざまな活動をしているメンバーばかりです。

参加者の皆さまが自らのシニアライフをいつまでもいきいきとしたみのり豊かなものにされるように、いろいろなヒントをご提供して参りますのでご期待ください。

ご参加をお待ちしております。

**受付開始 4月1日(土) 締切 5月7日(日) 必着**

※ 応募多数の場合は抽選となります。  
抽選結果は5月中旬頃までにメールまたは郵送でお知らせします。

**【申込方法】 横浜市電子申請システム、みなくる窓口、FAX**

**【お問合せ】** みなくる(椎名) ☎電話 045-382-1000  
旭区地域振興課(真栄田、中村) ☎電話 045-954-6092

**令和5年度生涯学習講座  
「シニアのためのいきいき未来講座」 申込書**

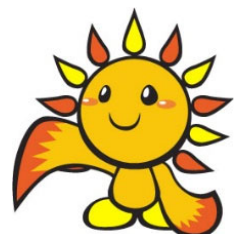
※原則、連続して参加できる人

(ふりがな)		年 代	歳代
受講者氏名			
ご住所			
電話番号			

※ご記入いただいた個人情報は、講座の運営および講座案内にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

**【送り先】旭区市民活動支援センター「みなくる」**

**FAX 045-382-1005**



旭区マスコットキャラクターあさひくん