

生涯現役講座

追浜いきいき学級

生活習慣について学ぶ

対象：全回出席できる60歳以上の方、20名（抽選） ※各回ごとの申込みは受付不可

回	日時	内容	講師
1	9月13日(水) 13:00~15:00	「お口元気で体も元気」(座学と実践) 【口腔のお話】	健康づくり課 歯科衛生士
2	9月20日(水) 13:00~15:00	「脳の老化を防ぐ食習慣」(座学) 【栄養のお話】	高齢福祉課 管理栄養士
3	9月27日(水) ※10:00~12:00	「日清オイリオ・磯子工場」(工場見学) 【食用油のお話】	日清オイリオ職員
4	10月4日(水) 13:00~15:00	「手前味噌で塩分調整」(調理実習) 【調味料のお話】	小堀産業社長 小堀裕明さん
5	10月11日(水) 13:00~15:00	「消費者トラブルの対策」(座学) 【暮らしの安全のお話】	横須賀市 消費生活センター
6	10月18日(水) 13:00~15:00	「乳製品を使ったヘルシー料理」(調理実習) 【乳製品のお話】	森永乳業出張料理講習会
7	10月25日(水) 13:00~15:00	「コーヒーの楽しみ方」(座学と実践) 【コーヒーのお話】	コーヒーマイスター 央戸創さん
8	11月1日(水) 13:00~15:00	「頭やわらか認知症予防体操」(実践) 【運動のお話】	すこやかん 健康運動指導士
9	11月8日(水) 13:00~15:00	「安全・衛生の総括」(座学) 【生活の注意点のお話】	追浜地域包括支援センター
10	11月15日(水) 13:00~15:00	「歌声ひろば」(音楽鑑賞) 【大正琴の演奏にのせて】	大正琴サークル 華の音会のみなさん

★参加費：2,900円（材料費・傷害保険料）

★会場：追浜コミュニティセンター内施設・その他

※施設見学は現地集合・解散。施設までの交通費は自己負担です。

締切り
8月28日(月)
必着

申込方法・問合せ先

希望者は、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を、必ず記載して、往復はがき・FAX・Eメール・窓口（返信用官製はがきご持参）のいずれかでお申し込みください。

※FAX・Eメールでのお申し込みには、受付完了の連絡をさしあげます。

※Eメールの場合は件名に講座名をご使用ください。

追浜コミュニティセンター 〒237-0061 横須賀市夏島町9番地

TEL / FAX : 046-865-1145 E-mail : opph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp