

# 生涯現役講座

追浜コミセンだより  
令和元（2019）年 9月号

# 追浜いきいき学級

対象：全回出席できる60歳以上の方、30名（抽選）  
※各回ごとの申込みは受付不可

回	日 時	内 容	講 師
1	10月11日（金） 9:30～11:30	誤嚥性肺炎と口腔ケア 【口腔のお話】	健康づくり課 歯科衛生士
2	10月18日（金） 10:00～12:00	折紙（防災スリッパ、ごみ箱ほか） 【物づくり】	日本折紙協会 折紙講師 荒川 節子さん他
3	10月25日（金） 10:00～12:00	やさしい手話 【体験】	神奈川県地域福祉課 手話講師他
4	11月 1日（金） 10:00～12:00	脳を若々しく保つ食習慣のポイント 【栄養のお話】	高齢福祉課 管理栄養士
5	11月 8日（金） 13:30～15:00	横浜市民防災センター 【施設見学】現地集合・解散	横浜市民防災センター 職 員
6	11月15日（金） 10:00～12:00	楽しいソーパークーピング 【物づくり】	クーピング講師 伊藤 信江さん
7	11月22日（金） 10:00～12:00	ストレッチで若さをキープ 【運動】	健康運動指導士
8	11月29日（金） 10:00～12:00	万葉集（万葉集とは何か） 【学び】	精神文化協会 事務局長 諸星 孝夫さん
9	12月 6日（金） 10:00～12:00	心静かに脳を活性 【写経体験】	藤尾聡允さん
10	12月13日（金） 10:00～12:00	万葉集（元号令和と万葉集） 【学び】	精神文化協会 事務局長 諸星 孝夫さん

★参加費：800円（材料費）※別途施設見学保険料・交通費

★会場：追浜コミュニティセンター内施設・その他

## 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。

※10月1日からハガキの料金が63円に変更になります。

締切り  
9月30日（月）必着

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