

生涯現役講座

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 | 楽しいソーブカービング 【物づくり】 | カービング講師 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