

動く。学ぶ。つながる。

人生はもっとカラフルに。

第11回

開催日時

2026年2月20日金

2日間開催! 21日土

11時~16時

会場

横浜新都市ホール

(そごう横浜9階)

入場  
無料

新都市プラザ

(そごう横浜入口前)

# シニアの祭典

どなたでも  
参加  
できます

女子プロゴルファーによるゴルフレッスン



20日(金)



21日(土)

先着順

当日  
整理券  
配布

参加費無料

原田 香里 プロ 大城 さつき プロ  
[1993年日本女子プロ選手権優勝] [2014年伊藤園レディス準優勝]

日 時 20日(金)・21日(土)

午前の部 11時30分~13時

(整理券配布 11時)

午後の部 14時~15時30分

(整理券配布 13時30分)



- スイングレッスン 各8人
- グラウンド・ゴルフチャレンジ 各20人
- ジャンケン大会 ●記念撮影

## スタンプを集めて景品ゲット!

ホテル食事券や横浜にぎわい座招待券、  
北海道産高級いくら醤油漬など、  
豪華景品が抽選で当たります!



協賛:横浜にぎわい座、三溪園、  
帆船日本丸記念財団、  
横浜市緑の協会、  
坪倉商店、鳶金商店、  
岩井の胡麻油、  
横浜信用金庫 他

[明治安田生命]

参加費無料

要  
事前申込

## ①大人の塗り絵講座

日 時 20日(金) 13時~15時



## ②2つの「そうぞく」~相続と争族の話~

よりよい未来のための「そうぞく」「ライフ&エンディング」について考える講座です。

日 時 20日(金) 11時~12時

21日(土) 14時30分~15時30分

## 「大人の塗り絵講座」「2つの「そうぞく」」

定 員 25人 及び いきいき美容教室の募集は終了しています。

申込み

ハガキに「塗り絵」「そうぞく①」「そうぞく②」  
いずれかの参加希望と明記し、①氏名 ②住所  
③電話番号 を記載し、下記までご送付くだ  
さい。

締 切 2026年2月2日(月)

※抽選後、当選者にのみ連絡させていただきます。

## [資生堂] いきいき美容教室

~メイクの力で健康ライフ!~

参加費無料

要  
事前申込

老人クラブ会員限定

自分自身で身だしなみ  
を整えられる簡単な美  
容法を実習します。



日 時 21日(土) 11時15分~(約1時間)

定 員 20人

申込み ハガキに「いきいき美容教室参加希望」と明記  
し、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④所属クラブ  
名を記載し、下記までご送付ください。

締 切 2026年2月2日(月)

※抽選後、当選者にのみ連絡させていただきます。

[お問い合わせ・申し込み先]

〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1 横浜市老人クラブ連合会

電話:045-433-1256 FAX:045-433-1257

共催:横浜市健康福祉局 協力:区老人(シニア・シルバー)クラブ連合会

明治安田

# 楽しみ方は無限大!

## ボッチャ

白いボール（目標球）に、赤・青の自分のボールをどれだけ近づけるかを楽しめます。



## バッゴー

お手玉のようなバッグをボードの穴に向かって投げ、得点を競うアメリカ生まれのゲームです。



## ゆるスポーツ（文字合わせクイズ）

散らばった文字のカード 2枚以上を組み合わせて1つの言葉を作る、頭も身体も使うスポーツ。



## eスポーツ

コンピューターゲームやビデオゲームを用いた対戦競技。「新しい社会参加のカタチ」に期待！



## 季節の寄せ植え体験 (早春に開花するアイスチューリップ)

2月20日(金) 11:15 ~  
全5回(各回8名/約40分)  
材料費:1,500円



先着順  
受付

## 折り紙

手先を使って紙を折る動作は、脳の活性化につながります。色とりどりの紙に触れて明るい気分に…。



## 書道

墨の香りは気分を落ち着かせ、ストレス解消の効果も。ゆっくりと筆を動かすことで集中力が高まります。



## ボードゲーム

専用のボード（盤）上で駒を置いたり、動かしたり、取り除いたりして遊ぶゲーム。老若男女が楽しめます。



ぜひ  
ご覧ください！



### ◆区老(シ)連活動紹介

### ◆機関紙「かがやきだより横浜」紹介

※シニア大学2026年度募集チラシ配布

## お役立ち情報コーナー

- 特殊詐欺防止
- 防犯・交通安全
- 悪徳商法被害防止
- 貧血チェック
- スマホなんでも相談
- AED操作方法実演・体験
- ベジチェック
- 血管年齢測定
- 骨の健康度チェック
- 笑顔度チェック ほか



## 横浜新都市ホール (そごう横浜9階)



「横浜駅」東口から徒歩約3分