

2026  
年度

# 横浜シニア大学

鶴見区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(6回/定員30人)	自主講座	会場	①6月 9日(火) 開講式/安心救急対策 知って予防! ②6月16日(火) 高齢者向けバスの乗り方講座 ③6月23日(火) ボッチャ/老人クラブの概要 ④6月30日(火) 薬に関する出前講座 ⑤7月14日(火) ふまねっと/閉講式 ※時間は9:30～11:30
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)鶴見区老人クラブ連合会 (2)鶴見区役所 高齢・障害支援課 (3)鶴寿荘

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 鶴見区老人クラブ連合会 TEL 045-505-5581  
メール kurouren@iaa.itkeeper.ne.jp

  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

鶴見区	<b>2026年度 横浜シニア大学受講申込書</b>	2026年	月	日	
②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

神奈川県

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

 人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(8回/定員35人)	自主講座	会場	①6月 2日(火) 開講式/高齢期を、もっと面白く楽しく生きるコツ(グループワーク) ②6月 9日(火) GREENXEXPO2027 花と緑のあふれる暮らし～たねダンゴ作り～ ③6月16日(火) 横浜港湾施設見学(仮) ※予約状況により変更の可能性有(※交通費は受講者負担) ④6月23日(火) 転倒防止の為に椅子を使った運動&ストレッチ ⑤6月30日(火) 神奈川県水再生センターの見学(※交通費は受講者負担) ⑥7月 7日(火) シニアの食生活とは/シニアクラブの概要 ⑦7月14日(火) 加齢性難聴について/閉講式 ※時間は9:45～11:45
	共通講座(会場 関内ホール)	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円(全講座分)と、  
「たねダンゴ作り」講座 材料費：300円を第1回受講時にお支払いください。  
(支払額：会員 1,300円/会員以外 3,300円)

申込方法：受講申込書を下記の窓口へ提出又は電子メール。

(1)神奈川県シニアクラブ連合会 (2)神奈川県役所 高齢・障害支援課

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：神奈川県シニアクラブ連合会 TEL 045-313-1708

メール kanagawaku-rouren@utopia.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

### 神奈川県 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス		@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

西区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

 人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員50人)	自主講座	会場	①5月26日(火) 開講式/シニアクラブの概要 ②6月 2日(火) GREEN×EXPO2027(2027年国際園芸博覧会) 花と緑のあふれる暮らし～たねダンゴ作り～ ③6月 9日(火) 横浜港見学(仮) ※予約状況により変更の可能性有(※交通費は受講者負担) ④6月16日(火) 家族信託 ⑤6月30日(火) 腸の話 ⑥7月14日(火) グループワーク/閉講式 ※時間は10:00～11:45
	共通講座 (会場 関内ホール)	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円(全講座分)と、  
「たねダンゴ作り」講座 材料費：300円を第1回受講時にお支払いください。  
(支払額：会員 1,300円/会員以外 3,300円)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)西区シニアクラブ連合会 (2)西区役所 高齢・障害支援課 (3)野毛山荘  
※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：西区シニアクラブ連合会 TEL 045-451-3183

メール nishi-rouren@ray.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

西区

### 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス		@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

中区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

**受講生募集!** 人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(5回/定員30人)	自主講座	会場	①5月27日(水) 開講式/老人クラブ活動の概要/グループワーク ②6月10日(水) 健康寿命を延ばそう! ～貯筋を増やして～カラダの財産をアップ!! ③6月24日(水) 認知症の早期発見・対応のために認知症サポーター講座 ④7月22日(水) 食生活による健康づくり～シニアの健康食～/閉講式 ※時間は9:30～11:30
	共通講座 (会場 関内ホール)	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)中区老人クラブ連合会 (2)中区役所 高齢・障害支援課 (3)麦田清風荘

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：中区老人クラブ連合会 TEL 045-681-8480

メール naka-kurouren@wish.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂️キリトリ線

中区	2026年度 横浜シニア大学受講申込書		2026年	月	日
②フリガナ		⑤性別	男・女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

南区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(8回/定員35人)	自主講座	会場	①5月29日(金) 開講式/認知症予防～認知症サポーター～「グループワーク」 ②6月 5日(金) フレイル予防 口腔講座 ③6月12日(金) 健康声磨き～のどを鍛える～ ④6月19日(金) 加齢性難聴について ⑤6月26日(金) ボッチャ体験 ⑥7月 3日(金) 人生100年時代を楽しむ!～笑顔で過ごす老後～ ⑦7月10日(金) 老人クラブの概要/閉講式 ※時間は10:00～11:30
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)南区老人クラブ連合会 (2)南区役所 高齢・障害支援課 (3)南寿荘

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 南区老人クラブ連合会 TEL 045-713-8566  
メール minamiku-rouren@ray.ocn.ne.jp

  
 ▲  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

キリトリ線

南区	<b>2026年度 横浜シニア大学受講申込書</b>	2026年	月	日	
②フリガナ		⑤性別	男・女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

港南区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員60人)	自主講座	会場	①5月28日(木) 開講式/高齢者に多い事故とその予防 ②6月 4日(木) 高齢者を狙った特殊詐欺と交通事故に対する事故防止 ③6月11日(木) 認知症の早期発見・対応のために ④6月18日(木) 人生100年時代を楽しむ!笑顔で過ごすためのセカンドプラン ⑤6月29日(月) 室内スポーツ ⑥7月16日(木) 港南区シルバークラブ連合会活動の概要/閉講式 ※時間は9:40～11:40
	(会場 関内ホール) 共通講座	市消費生活総合センターほか	「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」 <small>さごう まさはる</small> 酒向 正春 氏 (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。
		7月8日(水) 14:30 } 16:15	

※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)港南区シルバークラブ連合会 (2)港南区役所 高齢・障害支援課

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：港南区シルバークラブ連合会 TEL 045-841-0252

メール konan-kusiren@juno.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂️キリトリ線

港南区

### 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

保土ケ谷区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員60人)	自主講座	会場	①6月 2日(火) 10:00～11:40 開講式/高齢者を狙った『消費者トラブルや詐欺』の防止[横浜市消費生活総合センター] ②6月 9日(火) 13:30～15:00 楽しく学ぶ『落語で終活講座』[行政書士・社会人落語家 生島 清身 氏(天神亭きよ美)] ③6月16日(火) 10:00～11:40 懐かしい新聞記事『思い出語って頭のトレーニング』[読売新聞東京本社 教育ネットワーク事務局 田中 真奈美 氏] ④6月23日(火) 10:00～11:40 肩こり腰痛ストレッチ[さくらメディカル株式会社] ⑤6月30日(火) 10:00～11:40 よくわかる身近な食の安全[保健福祉センター] ⑥7月14日(火) 10:00～11:40 老人クラブの概要/シニアスポーツボッチャ[保土ケ谷区老人クラブ連合会]/閉講式
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)保土ケ谷区老人クラブ連合会 (2)保土ケ谷区役所 高齢・障害支援課

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：保土ケ谷区老人クラブ連合会 TEL 045-331-3322

メール hodogaya-kurouren@ray.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、  
「メール作成画面はこちら」  
をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂️キリトリ線

保土ケ谷区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書 2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - -				区
④電話番号	- -	メールアドレス		@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ 加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

旭区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(6回/定員50人)	自主講座	会場	①6月 8日(月) 10:00～12:00 開講式/かがやきクラブ旭概要(グループワーク)/特殊詐欺対策 ②6月15日(月) 10:00～11:30 GREEN×EXPO2027(2027年国際園芸博覧会)花と緑のあふれる暮らし～たねダンゴ作り～ ③6月22日(月) 10:00～11:30 シニアの栄養管理 ④7月 6日(月) 10:00～11:30 健康運動ふまねっと ⑤7月13日(月) 10:00～12:00 エンディングノートの活用/閉講式
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円(全講座分)と、  
「たねダンゴ作り」講座 材料費: 300円 を第1回受講時にお支払いください。  
(支払額: 会員 1,300円/会員以外 3,300円)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口へ提出又は旭区老人クラブ連合会ホームページ内応募フォーム。  
 (1)旭区老人クラブ連合会    (2)旭区役所 高齢・障害支援課  
 (3)ホームページ内応募フォーム  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

**問合せ先:** 旭区老人クラブ連合会    TEL 045-360-5056  
 ホームページ [https://rarea.events/features/kagayaki\\_club\\_asahi](https://rarea.events/features/kagayaki_club_asahi)



▲  
ホームページ

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会    TEL 045-433-1256    共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

### 旭区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし		⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する	

2026  
年度

# 横浜シニア大学

磯子区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(4回/定員25人)	自主講座	会場	磯子センター(喜楽荘)	①5月28日(木) 開講式/高齢者に多い事故とその予防、防火、防災、減災 ②6月11日(木) フィットネス体操/老人クラブの概要 ③7月16日(木) 幸せな老後生活を過ごすために/閉講式 ※時間は10:00～11:45
	共通講座(会場 関内ホール)	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。	

※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)  
**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)  
**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。  
 (1)磯子区シニアクラブ連合会 (2)磯子区役所 高齢・障害支援課 (3)磯子センター(喜楽荘) (4)磯子区専用申込フォーム  
 ※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
 1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。  
 抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
 ※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 磯子区シニアクラブ連合会 TEL 045-752-3452  
 メール isogo-kurouren@road.ocn.ne.jp

  
 ▲  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

  
 ▲  
 QRコードを読み込み、直接お申し込みください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

磯子区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書 2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

金沢区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(8回/定員40名)	自主講座	会場	①6月 3日(水) 開講式/金沢区シニアクラブ連合会について ②6月10日(水) 肩こり腰痛ストレッチ ③6月17日(水) 最新詐欺事例と対策 ④6月24日(水) 湘南電気鉄道と金沢の観光 ⑤7月 1日(水) 夏越の祓についてー祇園舟を中心にー ⑥7月15日(水) 家庭に潜む危険と対応 ⑦7月22日(水) グループワーク/閉講式 ※時間は9:50～12:00
	(会場 関内ホール) 共通講座	晴嵐 かなざわ  7月8日 (水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)金沢区シニアクラブ連合会 (2)金沢区役所 高齢・障害支援課 (3)晴嵐かなざわ

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 金沢区シニアクラブ連合会 TEL 045-784-5121  
メール kanazawaku-shiniaren@ever.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂️キリトリ線

金沢区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書 2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス		@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

港北区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

**受講生募集!** 人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員40人)	自主講座	会場	①6月 4日(木) 開講式/老人クラブ活動の概要(グループワーク) ②6月11日(木) 聞こえの仕組み ③6月18日(木) フレイル予防 ④6月25日(木) シルバーエイジを生き活きと暮らすために ⑤7月 2日(木) 大倉山記念館と港北の地域学 ⑥7月16日(木) 交通事故と詐欺防止/閉講式 ※時間は9:45～11:45
	共通講座 (会場 関内ホール)	港北公会堂 ほか  7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)  
 受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)  
 申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。  
 (1)港北区老人クラブ連合会    (2)港北区役所 高齢・障害支援課  
 ※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
 1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
 ※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：港北区老人クラブ連合会 TEL 045-547-6506

  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

港北区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書 2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -		メールアドレス	@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし		⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する	

2026  
年度

# 横浜シニア大学

緑区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

**受講生募集!** 人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(9回/定員55人)	自主講座	会場	①6月 5日(金) 開講式/老人クラブの概要 ②6月11日(木) 「もの忘れ～予防と最新治療～」 ③6月12日(金) 「思い出語って、脳のトレーニング」 ④6月19日(金) 「人生100年時代を楽しむ!笑顔で過ごすためのセカンドライフプラン」 ⑤6月26日(金) 古都鎌倉の魅力「駆込寺(東慶寺)の成り立ちと女人救済の実例」 ⑥7月 3日(金) 「スマホの賢い使い方」 ⑦7月17日(金) 用具を使った運動(グループワーク) ⑧7月24日(金) 「モバイルバッテリーの火災予防について」/閉講式 ※時間は10:00～11:45
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)緑区老人クラブ連合会 (2)緑区役所 高齢・障害支援課 (3)緑ほのぼの荘

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 緑区老人クラブ連合会 TEL 045-933-1133  
メール midori-roujinkurabu@siren.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

緑区	2026年度 横浜シニア大学受講申込書		2026年	月	日
②フリガナ		⑤性別	男・女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

青葉区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

**人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。**

全講座(7回/定員50人)	自主講座	会場	①6月 3日(水) 開講式／お口の健康について～歯の構造、歯周病、口腔ケア～ ②6月10日(水) 老人クラブ活動の概要～グループワーク(ハッピーケア)～ ③6月17日(水) 民事信託(家族信託)について～自身の判断能力低下のそなえ～ ④6月24日(水) 高齢者の社会貢献について ⑤7月 1日(水) 横浜・青葉の暮らしの移り変わり～150年間の変化～ ⑥7月15日(水) チームオレンジ活動～認知症の方・その家族が住みやすい街づくり～ ①青葉区のボランティア ②あおば子ども食堂の実態 ①青葉区チームオレンジ活動 ②さつきが丘地域の活動の実態/開講式 ※時間は9:30～11:30
	(会場 関内ホール) 共通講座	ユートピア 青葉	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。  
 (1)青葉区老人クラブ連合会 (2)青葉区役所 高齢・障害支援課 (3)ユートピア青葉  
 ※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
 1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
 ※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 青葉区老人クラブ連合会 TEL 045-972-3076  
 メール aoba-kurouren@ray.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

キリトリ線

青葉区	2026年度 横浜シニア大学受講申込書		2026年	月	日
②フリガナ		⑤性別	男・女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒	区			
④電話番号	-	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

都筑区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(8回/定員30人)	自主講座	会場	①6月 4日(木) 9:45～11:30 開講式/認知症との付き合い方 ②6月11日(木) 9:45～11:30 歌うチャームング体操 ③6月18日(木) 9:45～11:30 食事による健康作り/料理提案 レシピ ④6月25日(木) 9:45～11:30 お薬との上手な付き合い方 ⑤7月 2日(木) 9:45～11:30 高齢者の事故予防/特殊詐欺 ⑥7月 9日(木) 9:45～11:30 人生100年セカンドライフ/ 健康生き生き脳トレ 他(グループワーク) ⑦7月16日(木) 9:45～11:00 老人クラブの概要(受講参加して)/閉講式
	(会場 関内ホール) 共通講座	つづき 緑寿荘	「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」 <small>さごう まさはる</small> 酒向 正春 氏 (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。
		7月8日(水) 14:30 } 16:15	

※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)都筑区老人クラブ連合会 (2)都筑区役所 高齢・障害支援課 (3)つづき緑寿荘

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：都筑区老人クラブ連合会 TEL 045-944-1826

メール tsuzuki-roren@clock.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

都筑区

## 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - -				区
④電話番号	- -	メールアドレス		@	
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

戸塚区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員50人)	自主講座	会場	①6月 3日(水) 9:30～11:30 開講式/グループワーク「私の健康法」 ②6月17日(水) 9:30～11:30 戸塚歴史探訪(座学) ③7月 1日(水) 9:30～10:30 お薬の基礎知識 ④7月 1日(水) 10:30～11:30 消費者トラブル、悪質商法の未然防止 ⑤7月15日(水) 9:30～10:30 最近の犯罪の防御術 ⑥7月15日(水) 10:30～11:30 老人クラブ活動の概要/閉講式
	(会場 関内ホール) 共通講座	男女共同 参画センター 横浜	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

応募要件：横浜市内在住の、概ね60歳以上の人 申込期間：4月1日(水)～5月7日(木)

受講料：会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

申込方法：受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)戸塚区老人クラブ連合会 (2)戸塚区役所 高齢・障害支援課

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。

1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。

※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

問合せ先：戸塚区老人クラブ連合会 TEL 045-871-6084

メール totuka-kurouren@ray.ocn.ne.jp



QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催：横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

戸塚区

### 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり( 回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ 加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

栄区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員25人)	自主講座	会場	①6月 3日(水) 9:45～11:40 開講式/エンディングノートを使った終活の勉強/グループトーク ②6月10日(水) 9:45～11:45 たねダンゴ ③6月17日(水) 9:45～11:30 転倒予防の正しい運動と知識 ④6月24日(水) 9:45～11:30 「市販薬を選ぶ時の注意点」 「病院にかかるときの見極め方」 「持病がある人の長期服薬注意点」 ⑤7月 1日(水) 9:45～11:30 自転車の交通反則通告制度について ⑥7月15日(水) 9:45～11:30 栄区シニアクラブについて/グループトーク/閉講式
	共通講座(会場 関内ホール)	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円(全講座分)と、  
「たねダンゴ作り」講座 材料費: 300円 を第1回受講時にお支払いください。  
(支払額: 会員 1,300円/会員以外 3,300円)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。  
 (1)栄区シニアクラブ連合会 (2)栄区役所 高齢・障害支援課 (3)SAKAESTA(さかえすた)  
 ※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
 1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
 ※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 栄区シニアクラブ連合会 TEL 045-894-8418  
 メール sakaeku-shiniacclub@road.ocn.ne.jp

  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

栄区	2026年度 横浜シニア大学受講申込書	2026年	月	日	
②フリガナ		⑤性別	男・女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

泉区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(7回/定員35人)	自主講座	会場	①6月 2日(火) 開講式/畠山重忠と二俣川の戦～「鎌倉殿の13人に因んで」 ②6月 9日(火) GREEN×EXPO2027(2027年国際園芸博覧会) 花と緑のあふれる暮らし～たねダンゴ作り～ ③6月16日(火) 食事から生活習慣を考える ④6月23日(火) 引き継ぎノート活用セミナー/シニアクラブの概要 ⑤6月30日(火) ボッチャ体験 ⑥7月14日(火) 学ぼう!介護保険/閉講式 ※時間は10:00～11:45
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円(全講座分)と、  
「たねダンゴ作り」講座 材料費: 300円 を第1回受講時にお支払いください。  
(支払額: 会員 1,300円/会員以外 3,300円)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。  
 (1)泉区シニアクラブ連合会 (2)泉区役所 高齢・障害支援課 (3)泉寿荘  
 ※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
 1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
 ※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 泉区シニアクラブ連合会 TEL 045-383-9209  
 メール izumikushiren@galaxy.ocn.ne.jp

  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会 TEL 045-433-1256 共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

泉区	<b>2026年度 横浜シニア大学受講申込書</b>	2026年	月	日	
②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし	⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名      ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する		

2026  
年度

# 横浜シニア大学

瀬谷区

〈申込期間〉  
4月1日(水)  
～5月7日(木)

## 受講生募集!

人生100年時代、健康で豊かに暮らす知識が身につきます。

全講座(6回/定員30人)	自主講座	会場	①6月 5日(金) 開講式/折り紙講習会 ②6月12日(金) 口腔ケアと健口体操でオーラルフレイル予防 ③6月19日(金) 楽しく脳トレリズムステップ体操 ④6月26日(金) 新聞で振り返る脳トレ回想講座 ⑤7月17日(金) 老人クラブ概要と健康について/閉講式 ※時間は10:00～11:30
	(会場 関内ホール) 共通講座	7月8日(水) 14:30 } 16:15	<b>「健康寿命延伸の道筋 筋肉革命95」</b> <small>さごう まさはる</small> <b>酒向 正春 氏</b> (ねりま健育会病院院長・ライフサポートねりま管理者) 脳卒中リハビリテーション治療のエキスパート。脳外科・脳卒中科・認知症科・リハビリテーション科の専門医。2013年NHKプロフェッショナル～仕事の流儀～第200回出演。NHK視点論点には3回出演。著書や論文は「筋肉革命95」(日刊現代) など多数。



※各会場へは公共交通機関をご利用の上、お越しください。

**応募要件:** 横浜市内在住の、概ね60歳以上の人    **申込期間:** 4月1日(水)～5月7日(木)

**受講料:** 会員 1,000円/会員以外 3,000円 (全講座。第1回受講時にお支払いください。)

**申込方法:** 受講申込書を下記の窓口に提出又は電子メール。

(1)瀬谷区シニアクラブ連合会    (2)瀬谷区役所 高齢・障害支援課

※電子メールでのお申込みは、下記申込書の①～⑧をメールでお送りください。  
1週間たっても返信がない場合はご連絡ください。  
※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は当落に関わらずご連絡します。  
※詳細は、かがやきクラブ横浜HP新着情報をご覧ください。

**問合せ先:** 瀬谷区シニアクラブ連合会    TEL 045-303-2845  
メール seya-rouren110@ever.ocn.ne.jp

  
 ▲  
 QRコードを読み込み、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。

主催:公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会    TEL 045-433-1256    共催:横浜市健康福祉局

✂キリトリ線

### 瀬谷区 2026年度 横浜シニア大学受講申込書

2026年 月 日

②フリガナ		⑤性別	男 ・ 女	⑥年齢	歳
①氏名					
③住所	〒 - - 区				
④電話番号	- -	メールアドレス	@		
⑦受講歴	<input type="checkbox"/> あり(      回) <input type="checkbox"/> なし		⑧老人クラブ加入状況	<input type="checkbox"/> 加入している (クラブ名 ) <input type="checkbox"/> 加入していない <input type="checkbox"/> 加入を希望する	