



2023年度横浜シニア大学は、6月2日（金）の開講式から8月4日（金）の閉講式で10講座全てが終了しました。

一般講座（7講座） 自主講座（3講座） 受講者数21名 で開講し
修了証18名、皆勤賞10名の方々に賞状をお渡しすることができました。

講座内容は、高齢者に必要な薬・法律・食生活・防災／減災と多義にわたりました。内自主講座は

①森川会長による講義

：マスメディアの情報にも誤りはある。多方面の情報を集め自ら考える
事の重要性のお話。

②肩こり腰痛ストレッチ

：体の仕組みを勉強しながら筋力アップストレッチを教えてください
ました

③金沢の新田開発・泥亀新田

：シテイガイドの講師の盛沢山な講義に時間が足りないほどでした。

今年度は受講生21名と定員に達していませんでしたが、朝の挨拶やおしゃべりで明るく楽しい雰囲気の教室であったと思います。 来年度は是非多くの方々に参加して頂けますようお願い致します。