

2025年度横浜シニア大学講座報告

シニア大学委員会委員長 今里 輝恵

今年度は 合同講座 1 講座（関内ホール）、自主講座 5 講座（いきいきセンター金沢）の 6 講座を実施しました。

7 月 7 日関内ホールでの合同講座では中村丁次氏による「健康寿命の延伸と栄養・食事」を実施関内ホールは満席でした。

6 月 3 日の開講式に続き下記自主 5 講座を実施しました。

老人クラブ活動概要	森川 年一 氏
肩こり腰痛ストレッチ講座	鈴木 拓 氏
金沢区の土地の歴史	佐野 主水 氏
高齢者の生活安全について	笹木 裕之 氏
日常に起こる危険について	岩崎 成彦 氏 青木 英和 氏

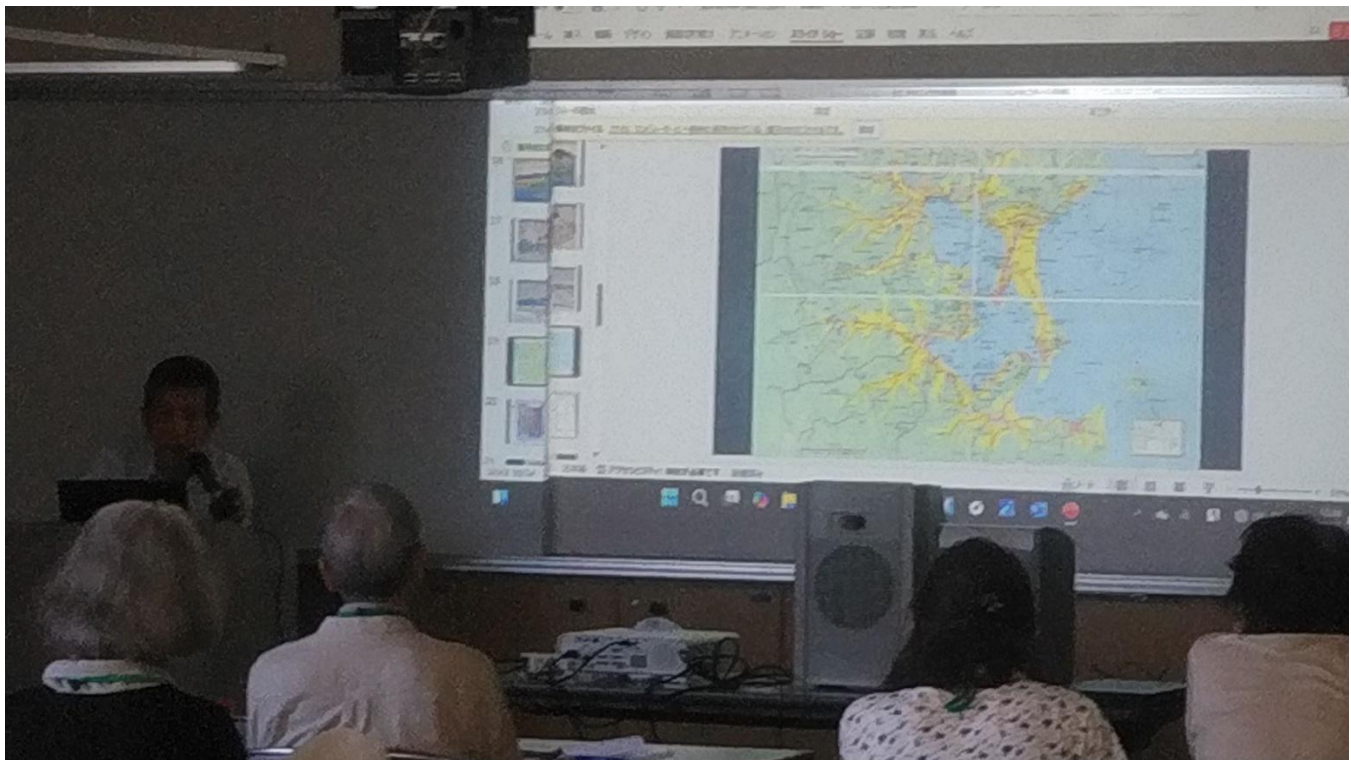
自主講座 5 講座はそれぞれ特徴のある講座で時間が足りないほどでした。

また最終日のグループワークでは和気あいあいと意見交換が活発に行われました。

今年度は残念ながら受講生が少なかったですが、毎回暑い中参加していただき来年度も受講したいとお声もいただき感謝しております。

横浜シニア大学講座受講の様子





横浜シニア大学講座受講終了証書授与式の様子

