

横須賀 健康で、地域で、いきいきと暮らす。生涯現役の秘訣を知る一日。

# 生涯現役プラットフォーム

2022

11/26 (土)

10:00~15:30



## 健康づくり講演会

### 健康寿命が延びる?? その秘訣とは!?

～ラジオ体操を用いて自分に合った体操を作ってみよう～

日本体育大学で健康づくりの体操を指導している先生を講師に迎えて、参加者に合わせた体操についてお話しいただき、横須賀出身の体操のお姉さん・今井奈津美さん（NHKテレビ体操出演）も交えて、みんなで楽しく長く続けられる体操を作ります。



時間：10:30～12:00

会場：5階ホール

講師：三宅良輔氏

日本体育大学体育学部体育学科  
体操研究室 教授

事前申込制  
先着80人

手話通訳あり



## 生きがいつくり講演会

### 幸せなセカンドライフをいかに送るか

～人生百年時代を見据えて、生き方を考えるメソッド～

人生百年時代と言われています。これから始まる長い老後生活をどうにか幸せなものにしたいけれど、本を読んでもピンとこないことが多いですね。「自分らしいとは？幸せとは？自分の人生は何のためにあるの？」様々な疑問について、実用書にはない発見があるかもしれません。



時間：13:30～15:00

会場：5階ホール

講師：小山昌孝氏

認定 NPO 法人プラチナ・  
ギルドの会理事

事前申込制  
先着100人

手話通訳あり



会場：横須賀市総合福祉会館（横須賀市本町2丁目1）

主催：ひくてあまたプロジェクト実行委員会（横須賀市立市民活動サポートセンター、横須賀市生涯学習センター、よこすかボランティアセンター、横須賀市シルバー人材センター）

横須賀市

協力：神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センター

# 体験教室

会場 第2研修室  
申込不要 先着順

## シニアネット横須賀

- 時間 10:30 ~ 11:00
- 講師 古田啓禮

パソコン講師としての活動内容の説明とシニアネット横須賀の活動紹介

## 社交ダンス愛好家の仲間たち ♪Harmony

- 時間 11:10 ~ 11:50
- 講師 高澤裕子

4種のアンチエイジング体操で心と体のエクササイズを体験しましょう。

## 認定 NPO 法人産業クラスター研究会

- 時間 13:15 ~ 14:15
- 講師 各部長

産業クラスター研究会の活動紹介と各部会の活動紹介

## 手作りおもちゃの会

- 時間 14:15 ~ 15:00
- 講師 竹内謹十、沖暁美

手作りおもちゃの制作体験

# ミニ講座

会場 5階視聴覚研究室  
申込不要 先着50人

## スポーツ栄養学から考える健康に過ごすための大切な考え方

- 時間 11:00 ~ 12:00
- 講師 片岡沙織氏  
(神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 講師)

健康の三本柱は運動、栄養、休養です。この三本柱のバランスが取れると、良い健康状態を得ることができます。



スポーツ栄養学の視点から、健康について考えてみましょう!

# 展示・相談ブース

会場 5階ホール

申込不要

10:00 ~ 15:30

- ① 4Sクラブ
- ② 横須賀 YMCA、NPO 法人 YMCA コミュニティサポート
- ③ シニアネット横須賀
- ④ 社交ダンス愛好家の仲間たち ♪Harmony
- ⑤ 認定 NPO 法人産業クラスター研究会
- ⑥ 手作りおもちゃの会
- ⑦ オフィスマミイ
- ⑧ 横須賀カレーラボ
- ⑨ シルバー人材センターの活動紹介・相談
- ⑩ よこすか傾聴の会
- ⑪ Yブリッジ
- ⑫ 横須賀猫部
- ⑬ 社団法人 日本けん玉協会 横須賀 けん玉教室
- ⑭ 横須賀歩け歩け協会
- ⑮ まなびかん (横須賀市生涯学習センター)
- ⑯ まなび情報(サークル・講師)
- ⑰ まなび情報(ABCプラン)
- ⑱ 「縁」つながる地域の活動紹介
- ⑲ ヘルスメイトよこすか
- ⑳ 神奈川県 ME-BYO 見える化コーナー

12:15 ~ 13:15  
「団体活動3分間 PR」もあります!

## シルバー人材センターの紹介

- 時間 13:00 ~ 13:30
- 講師 横須賀市シルバー人材センター 人生 100 年時代、シルバー人材センターに入会して、元気に働き第二の人生を充実させてみませんか?

## 紙芝居 よこすかトコトン座

- 時間 14:00 ~ 15:30
- 講師 よこすかトコトン座 保育園、小学校、ろう学校、コミュニティセンター、デイサービスなどで、さまざまな機会に実演させていただき、修行を積みながら紙芝居をトコトン楽しんでいます。幅広い年代の方が楽しめます。会員募集中です。

# 未病ME-BYO®とは?

心身の状態を「健康か病気か」と明確に分けるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます。

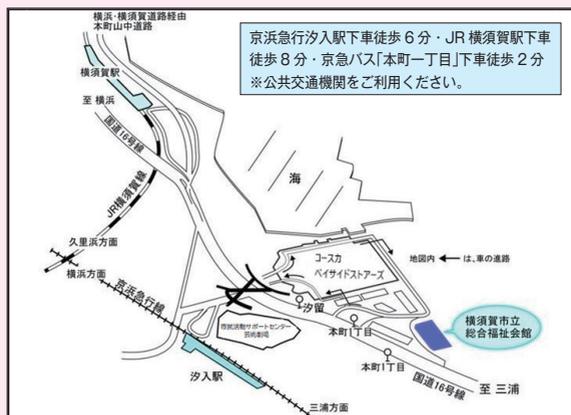


# ひくてあまた月間

11月~12月は「ひくてあまた月間」です。シニア向け講演会や教室を集中開催します。詳しくは、行政センター等に置いてあるパンフレットをご覧ください。

## 作業所自主製品の販売 9:30 ~ 15:30

わたぼうし作業所/あんしん農園/アトリエ夢喰虫  
横須賀精神保健ふれあいグループ うらら・陽だまり



申込先

横須賀市コールセンター  
TEL 046-822-2500  
FAX 046-822-2539

申込期間

11月1日(火)から  
11月24日(木)まで

お問い合わせ

横須賀市民生局健康部  
健康増進課  
TEL 046-822-4537