9月・10月

すすき野カレッジ

第4金曜日　14:00～15:15

コロナ禍の生活で、運動不足になったり、人とのかかわりが減ってきたりしていませんか？“ポジティブエイジング”をテーマとしたこの講座で、心身ともに健やかに過ごしましょう！

9/23（金）身元保証って何？？

身元保証が必要になった時に慌てないために、どんな時に必要なの？利用時のポイントは…？などを学び、老後の不安を安心に変えていきましょう。

【講師】ホームロイヤー推進協議会　弁護士 岩井勝弘氏

10/28（金）知っておきたい！お金に関わる制度

「日常生活自立支援事業」や「成年後見制度」という言葉を聞いたことはありますか？ いざという時のために、そして住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、それぞれの制度の特徴を知り学びましょう。

【講師】田中司法書士事務所　代表司法書士 田中弘毅氏
青葉区社会福祉協議会　あんしんセンター　中田元美氏

持ち物　筆記用具、上履き

対　象　概ね60歳以上の方

定　員　会場20名

場　所　すすき野地域ケアプラザ　多目的ホール

申込み先　TEL：909－0071（窓口・電話にて受付中）
◆ 年間スケジュールは裏面をご覧ください。

<注意>
感染症等の情勢により、開催方法や内容等、変更になる可能性があります。

各回YouTubeライブ配信も実施！！

下記で検索　または　QRコードにて視聴可能

すすき野地域ケアプラザ～いきいきチャンネル♪～　検索

※駐車場は台数に限りがあります。公共交通機関をご利用下さい。

令和4年度すすき野カレッジ年間スケジュール
毎月第4金曜日　14:00～15:15

① 5月27日
ハマトレ
講師：横浜市スポーツ協会
インストラクター
高力由美子

② 6月24日
最新の特殊詐欺を学ぶ
講師：キラーコンテンツ
青葉警察署　生活安全課
横浜すすき野郵便局　松本局長

③ 7月22日
お口から行う健口づくり
講師：青葉区歯科医師会
歯科衛生士

④ 8月26日
栄養講座
講師：横浜新都市脳神経外科病院
管理栄養士

⑤ 9月23日
身元保証って何？
講師：ホームロイヤー推進協議会
弁護士　岩井勝弘氏

⑥ 10月28日
知っておきたいお金に関わる制度
講師：田中司法書士事務所　田中弘毅氏
青葉区社会福祉協議会　中田元美氏

⑦ 11月25日
顔ヨガで口腔ケア
講師：看護師・抗加齢指導士
斉藤友子

⑧ 12月23日
お片付け講座
講師：調整中

⑨ 1月27日
ロコモ予防運動と栄養
講師：バレーナ　理学療法士

⑩ 2月24日
高齢期のこころの健康
講師：老年学者　澤岡詩野

⑪ 3月24日
エンディングノートのこと
講師：

場所：すすき野地域ケアプラザ
申込先：045-909-0071
（予約受付中）
ご参加お待ちしています♪