

泉区自主講座のご案内

主催：横浜市老人クラブ連合会

● 6/11(火) シニアクラブの概要／グループワーク

人生100年時代、その後半生となる「第二の人生」をどう生きていくか…
「第二の人生を充実させるために必要なこと」をテーマに、グループ討議し簡単にまとめて発表していただきます。

● 6/18(火) 災害時に必要な栄養が摂れる備蓄と調理法

近年、相次ぐ自然災害。いざという時に、一人一人の災害に対する心構えや知識、備えが必要です。今回は、備蓄を利用し、美味しく栄養が摂れる食事のアイデアをご紹介します。実際に試食していただきます。

● 6/25(火) そろばん学習トレーニング

「脳トしそろばん」は、手の指をそろばんの珠に見立て計算するトレーニング。頭と指を使うので、認知症予防に良いと好評です。ゲーム感覚で楽しめるそろばん学習をご一緒に体験しましょう。

● 7/9(火) 歌うチャージング体操



懐かしい歌を歌いながら、簡単な体操をすることで脳の活性化・体力維持強化に繋がります。心と体のエクササイズ♪初めての方々も、身体を動かすことが難しい方でも、無理なく座って楽しめます。ぜひ、ご参加ください。

● 7/23(火) お薬とサプリメントの正しい飲み方

足りない栄養を補うサプリメントですが、お薬との正しい併用方法をご存知ですか？
薬の効果が強く出すぎたり、逆に薄まる効果があることも。
正しい飲み方を学びましょう。

