

だい がく

おとな大楽

～セカンドライフの愉しみを見つける～

自分にとっての“たのしい”を増やし、暮らしを豊かにしてみませんか。

日程	プログラム
①10/14(金)	次なるステージを豊かにする 講座「セカンドライフに向けての準備」
②10/21(金)	新しい発見を求めて 高田地区まちあるき  (高田地域ケアプラザ  徒歩  高田天満宮) 
③11/8(火)	 おいしい災害食を作ってみよう
④11/14(月)	公共交通機関を使って…おとなの遠足 (高田地域ケアプラザ  1日乗車券  桜木町駅) 
⑤11/21(月)	あの有名店から講師がやってくる…! プロに教わる珈琲の淹れ方 

対 象： **65歳以上**の男性(高田地区および近隣在住の方)
定 員： **15名** (応募者多数の場合、抽選)
費 用： 1500円／全5回分 (資料・1日乗車券代・コーヒー代・保険料等含む)
(初回10/14にまとめてお支払いください。
原則として、参加者都合で欠席された場合の返金はありません。)
時 間： 各回10時～12時30分
持ち物： 上履き・ご自身の靴を入れる袋
会 場： 高田地域ケアプラザ(※第5回は東山田地域ケアプラザ)
申 込： 二次元コード・TEL・窓口などでお申し込みください。
連絡先： TEL：045-594-3601(高田地域ケアプラザ)
FAX：045-594-3605

締め切り
9/30(金)



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催を見合わせる場合があります。あらかじめご了承ください。
※参加当日は健康チェックや検温、マスクの着用等感染対策へのご協力をお願いいたします。

主催／横浜市高田地域ケアプラザ 共催／横浜市港北区社会福祉協議会
協力(順不同)／高田町内会・東山田地域ケアプラザ・横浜市社会福祉協議会

各講座の詳細



石田 仁氏

港北区生きがい就労支援スポット 統括責任者

①次なるステージを豊かにする **セカンドライフに向けての準備**
次なるステージを豊かにするためにはまず“健康”であることが大切です。運動習慣だけではない、人との交流・余暇活動など「暮らしにリズムとメリハリ」を、元気なうちからつくるのがポイントです。
楽しいことは、この先の人生で待っています！



林 宏美氏

公益財団法人
大倉精神文化研究所

②高田地区まちあるき～新しい発見を求めて～

ケアプラザを出発し高田地区をまちあるき。歴史や成り立ち等ふだん見慣れた風景の中にも新しい発見があるかもしれません。
(解散は高田天満宮（高田研修所）の予定です)



石川 静詠氏

管理栄養士

③おいしい災害食を作ってみよう

「災害時においしいもの」「料理初心者でもできる」をコンセプトに、災害食をご紹介します。災害時を想定し、包丁やまな板は使いません。
お米をビニール袋で炊飯！パスタも美味しく調理！実際に試食します！！

④公共交通機関を使って…おとなの遠足

「地下鉄・バス1日乗車券」を使い、途中でミッションをこなしながら桜木町駅まで移動。久々の遠足気分を味わってみませんか？知って得するシニア向けサービス・制度等もご紹介！



タリーズ

コーヒージャパン株式会社

⑤プロに教わる珈琲の淹れ方

おいしく淹れるポイントを解説。コーヒーの美味しさや楽しみ方を知って、おひとりでのくつろぎ時間や、ご家族や仲間と過ごすコーヒータイムを、より楽しいひとときに…。

横浜市高田地域ケアプラザ

【住所】

〒223-0066
横浜市港北区高田西2-14-6

【電話番号】

045-594-3601

【交通手段】

横浜市営地下鉄グリーンライン「高田駅」より徒歩約2分

