

動く。学ぶ。つながる。

第11回

人生はもっとカラフルに。

開催日時

2026年2月20日(金)

2日間開催! 21日(土)

11時～16時

会場

横浜新都市ホール

(そごう横浜9階)

入場
無料

新都市プラザ

(そごう横浜入口前)

どなたでも
参加
できます

スタンプを集めて景品ゲット!

ホテル食事券や横浜にぎわい座招待券、
北海道産高級いくら醤油漬など、
豪華景品が抽選で当たります!

協賛: 横浜にぎわい座、三溪園、
帆船日本丸記念財団、
横浜市緑の協会、
坪倉商店、蔦金商店、
岩井の胡麻油、
横浜信用金庫 他



[明治安田生命]

参加費無料

要
事前申込

①大人の塗り絵講座

日時 20日(金) 13時～15時

②2つの「そうぞく」～相続と争族の話～

よりよい未来のための「そうぞく」「ライフ&エンディング」について考える講座です。

日時 20日(金) 11時～12時…①

21日(土) 14時30分～15時30分…②

定員 25人

申込み ハガキに「塗り絵」「そうぞく①」「そうぞく②」
いずれかの参加希望と明記し、①氏名 ②住所
③電話番号 を記載し、下記までご送付くだ
さい。

締切 2026年2月2日(月)

※抽選後、当選者にのみ連絡させていただきます。

女子プロゴルファーによるゴルフレッスン



20日(金)



21日(土)

先着順

当日
整理券
配布

参加費無料

原田 香里 プロ

大城 さつき プロ

[1993年日本女子プロ選手権優勝] [2014年伊藤園レディース準優勝]

日時 20日(金)・21日(土)

午前の部 11時30分～13時

(整理券配布 11時)

午後の部 14時～15時30分

(整理券配布 13時30分)



- スイングレッスン 各8人
- グラウンド・ゴルフチャレンジ 各20人
- ジャンケン大会 ● 記念撮影

[資生堂] いきいき美容教室

～メイクの力で健康ライフ!～

参加費無料

要
事前申込

老人クラブ会員限定

自分自身で身だしなみ
を整えられる簡単な美
容法を実習します。



日時 21日(土) 11時15分～(約1時間)

定員 20人

申込み ハガキに「いきいき美容教室参加希望」と明記
し、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④所属クラブ
名を記載し、下記までご送付ください。

締切 2026年2月2日(月)

※抽選後、当選者にのみ連絡させていただきます。



公益財団法人
横浜市老人クラブ連合会
Yokohama Senior Club Association

[お問い合わせ・申し込み先]

〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1 横浜市老人クラブ連合会

電話:045-433-1256 FAX:045-433-1257

共催:横浜市健康福祉局 協力:区老人(シニア・シルバー)クラブ連合会 / 明治安田

楽しみ方は無限大!

ポッチャ

白いボール（目標球）に、赤・青の自分のボールをどれだけ近づけるかを楽しめます。



モルック

モルック（棒）を投げ、12本のスキットル棒を倒して得点を50点にするスポーツ。



バッグー

お手玉のようなバッグをボードの穴に向かって投げ、得点を競うアメリカ生まれのゲームです。



ゆるスポーツ(文字合わせクイズ)

散らばった文字のカード 2枚以上を組み合わせることで1つの言葉を作る、頭も身体も使うスポーツ。



eスポーツ

コンピューターゲームやビデオゲームを用いた対戦競技。「新しい社会参加のカタチ」に期待!



季節の寄せ植え体験

(早春に開花するアイスチューリップ)

2月20日(金) 11:15 ~
全5回(各回8名/約40分)
材料費:1,500円

先着順
受付



寄せ植えのイメージ

折り紙

手先を使って紙を折る動作は、脳の活性化につながります。色とりどりの紙に触れて明るい気分にな...



書道

墨の香りは気分を落ち着かせ、ストレス解消の効果も。ゆっくりと筆を動かすことで集中力が高まります。



ボードゲーム

専用のボード（盤）上で駒を置いたり、動かしたり、取り除いたりして遊ぶゲーム。老若男女が楽しめます。



ぜひ
ご覧ください!



◆区老(シ)連活動紹介

◆機関紙「かがやきだより横浜」紹介

※シニア大学2026年度募集チラシ配布

お役立ち情報コーナー

- 特殊詐欺防止
- 防犯・交通安全
- 悪徳商法被害防止
- 貧血チェック
- スマホなんでも相談
- AED操作方法実演・体験
- ベジチェック
- 血管年齢測定
- 骨の健康度チェック
- 笑顔度チェック ほか



「横浜駅」東口から徒歩約3分