

自主講座

学びを重ねて、新たな知識や技能、教養を身に付け、生活に役立てることを目的に、①健康・福祉 ②教養・文化 ③生活関係 ④生きがい・交流・ふれあい等の各分野の講師を招き、また博物館などで学芸員から専門的な話を聞くなど、多彩な講座を実施しました。自主講座の一部を紹介します。

国際園芸博覧会とたねダンゴ

国際的な園芸文化の普及や花と緑のあふれる暮らし、地域・経済の創造や社会的な課題解決への貢献を目的に、横浜で「GREEN EXPO（国際園芸博覧会）2027」が開催されます。そこで、この博覧会の紹介と植物の栽培体験を合わせた講座を6区で行いました。



たねダンゴづくり

講座の前半に国際園芸博覧会の紹介と植物の栽培体験を合わせた講座を6区で行いました。



成長している様子

講座の前半に国際園芸博覧会の紹介と植物の栽培体験を合わせた講座を6区で行いました。

受講者は喜々として取り組んでいました。

持ち帰ったたねダンゴを庭に植えて栽培し、花が咲いたという嬉しい報告もいただきました。これを機に、「花と緑のあふれる暮らし」が実感できたのではないかと思います。

◆健康・福祉

「元気に長生きしたい」という高齢者の願いに応える講座で、スポーツの体験、体操、ストレッチなどの体を動かす講座や、介護予防、薬、食生活・栄養などの知識を学ぶ多岐にわたる講座が実施されました。

受講者の健康的な生活にお役立ていただけるものと思います。



健康・福祉（ポッチャ体験）

◆教養・文化

教養・文化的な活動は、新たな生きがいや楽しみを見つけていくきっかけとなります。地域の歴史を学んだり、博物館で学芸員から専門的な話を聞き、弁護士から高齢者に必要な法律の講義を受けるなど、さまざまな「知的刺激」が高齢者の生活を豊かにすることが期待できます。



教養・文化（漢字の成り立ち）

◆生活関係

高齢者が自宅で安全に暮らすためには、日常生活に関する知識が欠かせません。「ミ」の分別、自宅での事故予防、防火・防災対策、特殊詐欺や悪質商法など、日々の暮らしに直結し



た「実用的な支え」を身に付ける大切な講座です。

◆生きがい・交流・ふれあい等

高齢になると、社会とのつながりが減りがちになります。新たな役割や居場所を持つことで生活の豊かさや生きがいを実感し、孤独・孤立を予防し、見守りや支え合いにもつながります。

昔の出来事を思い返す「回想サロン」や老人クラブ活動の紹介、受講者の意見交換などを通じて「つながり」を実感する講座です。



2026年度横浜シニア大学

「学ぶことをやめたとき人は老いる」と言われます。「学び」は生活を豊かにしてくれます。学ぶことは今からでも遅くはありません。来年も多くの「学び」の機会を用意して「横浜シニア大学」が開かれます。皆さんの受講をお待ちしています。