

# よこはまシニア通信



## 生きがい就労支援スポットが3月下旬に綱島にオープン

～豊かなセカンドライフを送るために、役立つ情報を提供します～



金沢区生きがい就労支援スポット相談風景

生きがい就労支援スポットは、シニアの皆さんが地域や企業での支え手・担い手として、就労や地域活動・ボランティアなど多様な機会を、いきいきと活躍するための相談窓口です。

### 働きたい

体力やライフスタイルに合わせて働きたい

### 学びたい

セカンドライフ充実のために、何かを学びたい

### 参加したい

地域活動に参加したい

### 港北区 生きがい就労支援スポット

住所：港北区綱島東4丁目  
アビタテラス横浜綱島内



定年後も自分にあった活動や働き方について考えている人は、気軽に相談してください

健康福祉局高齢健康福祉課 ☎671-2406 ☎641-6408

## ゆ 高齢者優待入浴券を使ってみませんか



広々とした風呂で月に一度のリフレッシュ

市内在住の65歳以上の人は、「高齢者優待入浴券」を利用して銭湯に毎月1回150円で入浴できます。「高齢者優待入浴券」は各銭湯で3か月ごとに配布をしていますので、配布日については銭湯の受付で確認してください。



濱ともカードでお得に銭湯が利用できます。

3月1日(木)から、濱ともカードを提示すると入浴料470円が30円引きになります。利用できる銭湯については、銭湯マップを確認してください。

※高齢者優待入浴券などの他のサービスと併用できません。

### 銭湯マップ配布中

市内銭湯の一覧が掲載された「銭湯マップ」を配布しています。

#### 配布場所

- ・市役所市民情報センター
- ・区役所生活衛生課
- ・各区スポーツセンター
- ・各区地区センター
- ・各区コミュニティハウス



銭湯マップ

市コールセンター ☎664-2525 ☎664-2828

## かがやきクラブ横浜 第4回 シニアの祭典

誰でも気軽に楽しめるシニアスポーツの紹介や体験に加え、ステージコーナーでは元気なシニアがダンスなどを披露。筋力余裕度測定(午前)や姿勢測定(午後)などの健康チェックコーナーもあります。気軽に参加してください。

参加費 無料

申込み 不要

誰でも 参加可

日時：3月1日(木) 10時～15時  
会場：横浜文化体育館(中区不老町2-7)



8種目のスポーツを体験できる



夢になるスポーツに出合えるかも(写真は、ナインゴール)



フラダンスの様子

- #### スポーツ体験コーナー
- ・ターゲットバードゴルフ
  - ・ディスクゴルフ
  - ・ポッチャ
  - ・ラダーゲッター など

- #### ステージコーナー
- ・コーラスやダンス

- #### 物販コーナー
- ・パンやクッキーなど
- 販売予定

- #### 新コーナー
- ・老人クラブ活動紹介



横浜市老人クラブ連合会 ☎433-1256 ☎433-1257

## 全国健康福祉祭(ねんりんピック) ～高齢者が主役のスポーツ・文化の祭典～

### 2018年は富山県で開催



ねんりんピック秋田2017 開会式入場の様子

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の人を中心に、あらゆる世代が楽しみ、交流を深めることができる健康・スポーツ・文化の祭典です。

大会日程  
11月3日(祝)～6日(火)

### ～ねんりんピック富山2018 市参加競技種目～

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、サッカー、ソフトバレーボール、ウォークラリー、太極拳、ダンススポーツ、囲碁、将棋、健康マージャン/計17種目

- ・各種目選考会の日程・会場などについては、広報よこはま「はま情報」にて随時お知らせします。
- ※一部選考が終了・地区予選が開始している種目があります。
- ・市の代表は、大会参加費の一部補助があります。

ねんりんピック富山2018 大会マスコット「きときと君」



2021年のねんりんピックは神奈川県で開催されます

健康福祉局高齢健康福祉課 ☎671-2406 ☎641-6408