

2023 横須賀

生涯現役

フォーラム

健康で、地域で、いきいきと暮らす。生涯現役の秘訣を知る1日

参加
無料

11月12日 日

わんぱく
フェスティバル

同時開催

会場 神奈川県立保健福祉大学

時間 10:00~15:30

あつまれー!

笑顔で元気にラジオ体操!

時間 10:00~10:30
場所 晴天 ☀️ グラウンド
雨天 ☔️ 大会議室
定員 先着50名
講師 NHKテレビ体操
新井庸太氏
申込み 横須賀市
コールセンター
046-822-2500

NHKテレビ体操の新井庸太氏
を迎え、みんなで楽しくラジオ
体操を行います。



親子で一緒に聞いてほしい。
体づくりのコツ!

時間 11:00~12:30
場所 大会議室
定員 先着50名
講師 F・マリノス 望月選氏
申込み 横須賀市
コールセンター
046-822-2500

親子で学び成長!
体づくりに必要な〇〇とは?
次世代に引き継ぐ健康のコツを、
多くのプロサッカー選手を指導し
ている望月氏が伝授します。



地域で活かそうあなたの力
子どもたちのために、
あなたにできること

時間 13:30~15:00
場所 大会議室
定員 先着100名
講師 米田 佐知子氏
申込み 横須賀市立
市民活動サポートセンター
046-828-3130

経験豊富な皆さんの力を地域に
活かし、子どもたちが生き生き
と育つ街を作りましょう。
「孫育て」の力が子育てしやすい
まちを作ります。

子どもの未来サポート
オフィス代表
関東学院大学非常勤講師
米田 佐知子氏



◆主催：ひくてあまたプロジェクト実行委員会(横須賀市立市民活動サポートセンター、横須賀ボランティアセンター、横須賀市シルバー人材センター)、横須賀市
◆共催：神奈川県立保健福祉大学ヒューマンサービスセンター、横須賀市生涯学習センター、

TIME TABLE

10 :00

10 :00 ▶ 10 :30

あつまれー！

笑顔で元気にラジオ体操！

講師 NHKラジオ体操 新井庸太氏

場所 グラウンド



11 :00

11 :00 ▶ 12 :30

親子で一緒に聞いて欲しい。

体づくりのコツ！

講師 F・マリノス 望月選氏

場所 大会議室



©Y.F. MARINOS / SCDF

©F.M.S.C.

13 :00

13 :30 ▶ 15 :00

地域で活かそう

あなたの力

子どもたちのために、あなたにできること

講師 米田 佐知子氏

場所 大会議室



15 :00

15 :30

閉会

会場アクセス

うみかぜ公園



神奈川県立
保健福祉大学

京浜急行 県立大学駅から徒歩約7分
京浜急行 横須賀中央駅から徒歩約15分
※公共交通機関をご利用ください。

展示ブース

- 1 ヘルスマイトよこすか/ベジチェック®
- 2 健康増進センターすこやかん
- 3 神奈川県ME-BYO
- 4 Yokosuka City(健康部、福祉こども部)
- 5 津久井の自然を守る会
- 6 サンカフェ広場
- 7 認定NPO法人産業クラスター研究会
- 8 オフィスマみい
- 9 横須賀歩け歩け協会
- 10 公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部横須賀
- 11 NPO法人ワーカーズ・コレクティブキッズポケット
- 12 あんしんライフよこすか
- 13 NPO法人Fun Place 39
- 14 手作りおもちゃの会
- 15 4Sクラブ
- 16 特定非営利活動法人横須賀精神保健ふれあいグループうらら 陽だまり
- 17 わたぼうし作業所
- 18 あんしん農園
- 19 アトリエ夢喰虫
- 20 横須賀市シルバー人材センター
- 21 まなびかん
- 22 よこすか傾聴の会
- 23 おもちゃドッグ『よこすか』
- 24 三浦半島パソコンネットワーク

ひくてあまた月間とは

11月から12月は「ひくてあまた月間」です。シニア向け講演会や教室を集中開催します。詳しくは行政センター等においてあるパンフレットをご覧ください。

未病ME-BYO®とは

心身の状態を「健康か病気か」と明確に分けるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます。

ME-BYOシンポジウム2023

日時 2023年11月7日(火)
14:00~17:00

会場 神奈川県横須賀市
神奈川県立保健福祉大学 講堂
オンライン配信あり

特別講演:人生100歳時代の栄養学
メタボからフレイルまで
名誉学長 中村丁次 氏



問合せ 横須賀市民生局健康部健康増進課

046-822-8135