



いつまでも若々しい人生を〜♪

めざせ！健康寿命100歳

農協 DE 脳強

『脳』は、いくつになっても活性化が期待できます！
認知症にならないように、農協で『脳』を強く！
イキイキとした暮らしを実現しませんか？美味しく・学んで、元気になれる！
そんなステキなひとときをJA横浜でお過ごしください。

コンフォートナビ
地産地消を第一！

美味しく



栄養たっぷり！体に良い新鮮な地元野菜で作ったお弁当をお召し上がりいただきます！

※イメージ写真



学んで



元気に！

詳しくは裏面をごらんください。

楽しく元気に！

100歳

めざして！



開催日時	開催場所	会場
5月27日(金) 11:00~14:00	JA横浜 都筑中川支店内 クッキングサロンハマッ子	都筑区中川中央 1-26-6 ➤市営地下鉄(ブルーライン・グリーンライン) センター北駅から徒歩1分
7月4日(月) 11:00~14:00	JA横浜 本店	旭区二俣川 1-6-21 ➤相鉄本線・二俣川駅から徒歩3分
9月15日(木) 11:00~14:00	JA横浜 みなみ総合センター	泉区中田西 2-1-1 ➤市営地下鉄(ブルーライン) 立場駅から徒歩4分
10月14日(金) 11:00~14:00	JA横浜 たまプラーザ支店	青葉区美しが丘 2-15-1 ➤東急田園都市線 たまプラーザ駅から徒歩2分
11月2日(水) 11:00~14:00	JA横浜 保土ヶ谷支店	保土ヶ谷区西谷町 1111-5 ➤相鉄本線・西谷駅から徒歩2分
12月16日(金) 11:00~14:00	JA横浜 港南支店	港南区丸山台 1-15-3 ➤市営地下鉄(ブルーライン) 上永谷駅から徒歩3分

*各回ともに10:30より受付いたします。

【内容】「めざせ！健康寿命100歳」

認知症にならない脳にするため、脳活レクリエーションを交えながら学習します。
また、お昼には、からだに良い地元野菜を使ったお弁当をお召し上がりいただきます。

【対象者】60歳以上の元気な方(男女問わず)

【定員】各回50名(要事前申し込み)

【参加費】500円

【主催】JA横浜 生活福祉課

～協力～ 横浜市

【持ち物】筆記用具

【申込・問い合わせ先】

お電話にてお申し込み下さい。

JA横浜 生活福祉課

☎045(942)2312

営業時間 9:00~16:00

(土・日・祝日・年末年始を除く)

随時申込
受付中！



【当日のスケジュール(例)】

10:30~ 受付開始
11:00~11:40 開会・口腔ケアのお話
11:40~12:30 昼食(地産地消弁当)
12:30~14:00 脳活レクリエーション
認知症予防のお話
14:00 閉会



*キャンセルの場合は、早めにご連絡をお願いします。

*公共の交通機関にてお越し下さい。

*申込時に頂いた個人情報、当講座を開催、運営するにあたり必要となる業務にのみ使用し、厳重に管理いたします。