

GOKIGEN!GOKIGEN!

『愉しく 軽やかに 豊かに』

～人生100年、今をご機嫌に～

この講座では、人生100年を迎えるにあたり、今をどう生きるかを考えます。
健康で愉しく、心豊かに、毎日をご機嫌に生きていけるヒントを見つけましょう！



1/10 (金)

はじめまして!

健康にいいことをみんなで話してみよう

会場: 都筑区役所 6階大会議室

1/24 (金)

脚からご機嫌に!

～自分の脚でいつまでも歩こう～

会場: 都筑区役所 6階大会議室

2/7 (金)

ファッションからご機嫌に!

自分の骨格や自分に合うカラーは?

会場: 都筑区役所 3階研修室

2/21 (金)

歌ってご機嫌に!

身体の中からしっかりと声をだしてみよう

会場: 中川西地区センター

3/7 (金)

講座を振り返って

～みんなで愉しく話しましょう～

会場: 都筑区役所 5階第1会議室

■時間: 10:00～12:00

■参加費: 無料

■定員: 20名 (先着順)

■会場: 都筑区役所会議室ほか

■対象: この講座に興味を持ち、原則全回出席できる人 (都筑区、近隣区在住の方優先)

『愉しく 軽やかに 豊かに』 ～人生100年、今をご機嫌に～

講師プロフィール



＊ 庭田清美 さん ＊

1月24日（金）

トライアスリート オリンピック3大会出場 （シドニー・アテネ・北京）

茨城県出身。
1970年生まれ。オリンピックにはまったく興味がなかったが、夢中になれるものはないのだろうかを探しながら暮らしていた23歳の頃、トライアスロンに出会う。自分の可能性はどこまで続くのだろうかを突き詰めていった結果、いつの間にかオリンピックを目指すように。約20年間プロとして活動し、現在はトライアスロンを楽しむ方々に指導を行っている。
「歩くことは基本であり、自分自身を綺麗にしてくれる動きです。皆さまにお会いできることを楽しみにしております！」

＊ 乗松恭子 さん ＊

2月7日（金）

パーソナルカラー・骨格タイプ診断士

愛媛県出身。
2018年にパーソナルカラー診断、骨格診断を自身が受け、年齢に関係なく「似合う」が見つければ垢抜けることの魅力に取り憑かれ、プロ診断士の資格を取り、センター北にサロンを開業。これまで1500名を超える様々な年代の女性や男性の、「似合う」を見つける楽しさを伝えている。
「歳を重ねても色の力を借りて、洋服選びが楽しくなる、メイクが楽しくなる、人生が楽しくなることを実感していただければと思います。」

＊ 渡辺麻衣 さん ＊

2月21日（金）

ソプラノ/クロスオーバーソプラノ

大阪音楽大学音楽学部声楽科卒業。横浜市在住。
「なめらかな絹のような」と評される歌声と、言葉を大切にしたのびやかな歌唱で幅広い歌唱ジャンルを歌う。仏教音楽曲「声明」との即興コラボはじめ、ジャズやミュージカル、フリーインプロなどの多彩なアーティストと共演。2020年よりスコットランド民謡「広い河の岸辺」訳詞者八木倫明氏主催のコンサートにゲスト出演し各地で公演。わかりやすく楽しい歌唱指導で子どもからシニアまで歌う楽しみを広げている。子育て世代の「おんがくひろば」シニア世代の「うたごえひろば」の主催、障害者と市民のコーラス指導など地域でも活躍。
都筑・かなりあ少年少女合唱団/三世代合唱団主宰

<https://uta-goe.net/>

プロジェクト運営委員について

昨年度の「好き♡からつながる～扉がひらく～」講座を受講したメンバーが、今年度の講座を企画、運営しました。

問合せ・申し込み先

主催：都筑区役所 地域振興課

都筑区民活動センター 担当：青木、松田

都筑区茅ヶ崎中央32-1都筑区役所1階

TEL：045-948-2237

E-MAIL:tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp

申し込み用

2次元コード

1月6日（月）切

