

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／3日祝・24日休
さつき荘／3日祝・22日休・23日祝・24日休・30日祝

元気コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ

介護予防、健康増進に効果的な軽運動や、介護予防に関する知識を健康運動指導士の指導により学べる体操教室です。

「元気コミュニティ教室」

とき 12月4日(令和8年3月5日の木曜日(12月25日・令和8年1月1日を除く)午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) ※予備日は令和8年3月12日(休) ところ さつき荘・スポーツ室 内容 ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチ、いすを使った体操 参



加費 2400円 定員 いずれも15人(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

「さやまエイジングエクササイズ」

とき 12月16日(令和8年3月10日の火曜日(12月30日を除く)午前10時30分～11時50分(全12回) 予備日は令和8年3月17日(火)、12月12日(令和8年3月6日の金曜日(令和8年1月2日を除く)午後2時30分～3時50分(全12回) 予備日は令和8年3月13日(金) ところ 総合体育館・武道場 内容 ボールを使った体操や音楽に合わせて体を動かす運動、ストレッチ 参加費 2600円 定員 いずれも25人(多数の場合は抽選) ※曜日は途中で変更できません

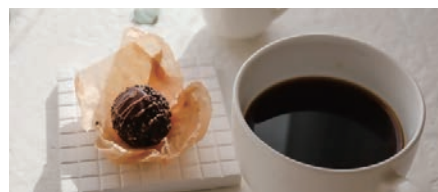
対象 市内に住んでいる65歳以上の人 申し込み 市役所高齢者福祉グループ、ニュータウンサテライト、さやま荘、総合体育館で配布する申請書、年齢を確認できる

参加者募集



もの(マイナンバーカードなど)を持って、各窓口へ直接。〒589-8501大阪狭山市役所高齢者福祉グループへ郵送。ファクシミリ(FAX367-1254)も可。6日(木)～14日(金)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要で、必ず本人が申し込んでください。申請書は市ホームページからもダウンロード可 問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎360-4085

さやりんおれんじカフェ



カフェ一覧 ※いずれも利用料100円
さくらあつたかカフェ ☎288-4381
とき 9日(日)午後2時～4時 ところ さくらの杜・半田(半田三丁目)
げんきカフェ ☎366-6535
とき 12日(水)午後2時～4時30分 ところ げんき館(菜葉木三丁目)
くみのきカフェ ☎368-2772
とき 23日(祝)午後2時～3時30分 ところ 特別養護老人ホームくみのき苑(東菜葉木四丁目)
里カフェ ☎365-5878
とき 13日(木)・27日(木)午後2時～4時 ところ 介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)
問い合わせ 高齢者福祉グループ ☎349-9416

受講期間 令和8年4月～令和9年3月 ところ 大阪市教育会館(大阪市中央区法円坂/大阪メトロ中央線「谷町四丁目駅」下車)など 対象 午前午後の授業・自主活動・各種イベントに自力で参加できる人(多数の場合は抽選。初めての人を優先) 内容 歴史、語学、教養、自然、美術、健康、音楽、探訪など62科目 受講料 年額6万円 ※教材費など別途負担あり 申し込み 市役所高齢者福祉グループで配布

する申込書を、〒540-0006大阪市中央区法円坂一丁目1-18 NPO 法人大阪府高齢者大学校・募集委員会へ郵送または直接。大阪府高齢者大学校ホームページからも可。14日(金)午後3時必着 ※申込書は大阪府高齢者大学校ホームページからもダウンロード可 問い合わせ NPO 法人大阪府高齢者大学校・募集委員会 ☎06-6360-4471



風呂の日

とき 26日(水)午前11時～午後4時(午後3時30分まで受け付け) ところ さやま荘

※風呂の日以外は入浴料100円が必要です 問い合わせ さやま荘 ☎366-2022



大阪府高齢者大学校

「2026年度受講生募集」



柴田眞澄さん

(86歳・池尻自由丘)

友だちは宝ですね。いろいろな活動をしてきましたが、人に恵まれたおかげで、楽しく過ごせてきたと思います。

「車で国道310号線を超えて、狭山池までやってきたら目の前に満開の桜並木がぶわあー！って広がった光景を今でも忘れられません」と57年前に引越してきたときの情景を昨日のようにうれしそうに話す柴田眞澄さん。

狭山池北堤やその周辺で、花などを植えるボランティア「アドプト・ロード」の活動を続けて24年になります。

「夏は1日おきに花に水をやり、新しい苗を植えたり。大麥だけだと、仲間と一緒に楽しく活動できたので、今まで続けてこれました。夏なんて暑くてたまらないですけどね(笑)」ほかに、民生委員やPTA、婦人会、子ども会などいろいろなボランティアを経験してきました。今は、さやま音頭保存会に入ってみんなと一緒に踊るのも楽しみにしています。

「どんな活動をするにも、仲間が大事。友だちは宝なんです。年をとると、一人ではできないことも増えてきます。『柴田さんちよつと遊びに出かける?』『今度買いたいもの一緒に行かない?』って声をかけてくれて。夫が亡くなってから車で出かけられないので、とても助かっています」

コロナ禍で止まっていた縁が再び動き出しました。

「70歳から三味線を先生に教えてもらって、もう15年。いろいろな事情でお稽古を一時中止していましたが、つい最近再開しました。5年くらいブランクがあったのに、体は覚えていて、すぐに弾けたんです。それどころか、前はできなかった弾きながら歌うことができるようになって、びっくりしています。たまたま友だちに誘われて歌の練習をしたので、それも自然に体が覚えたのかな(笑)」

またどこかでだれかに演奏を披露することが、一つの目標です。

「以前はいろんな施設で演奏することがありましたが、ずっと機会がなかったもので、これからたくさんお稽古して、演奏に合わせて歌ってもらえるとうれしいですね。少しぜひたくを言くと、先生の伴奏で歌が歌えたら幸せです」

今日はどんな縁が待っているのでしょうか。

ACP(人生会議)とエンディングノート研修会

「老いじたく、してる?してない?」、一度学んでみませんか?

とき 14日(金)午後2時~3時30分
ところ SAYAKAホール

ル・大会議室 対象 市内に居住・通勤・通学する人 講師 田

中忠徳さん/行政書士
定員 60人(先着順)
申し込み 申込フォー



問い合わせ 大阪狭山市医師会
地域連携室 ☎28916774

熟年大学 第17回 大学祭

とき ①19日(水)午前10時~午後5時、20日(木)②午前10時~午後4時30分・③午前9時45分~午後4時30分
ところ SAYAKAホール・①②展示ホール・③小ホール
内容 舞台・展示
問い合わせ 熟年大学生徒会(手良脇 ☎090-3969-3956)

シルバー人材センター 会員募集

市内に住んでいて、働く意欲がある60歳以上の健康な人であれば、だれでも登録



できます。主な仕事の内容は、植木のせん定、草引き、植木の水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、一般事務などです。

問い合わせ シルバー人材センター
☎366-2277