

熟年大学受講生募集・授業見学会

令和8年度（2026年度）熟年大学				授業見学会
コース	教科内容・受講場所	開講日	定員	とき・ところ
日本史科	日本の歴史（テーマを選んで解説） 市立コミュニティセンター・大会議室	月曜日 午前	60人	1月26日(月)・2月2日(月)・9日(月)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
世界・中国史科	世界・中国の歴史（テーマを選んで解説） 市役所南館・講堂	月曜日 午前	40人	授業見学はありません
歴史と人物科	歴史上の人物（テーマを選んで解説） 市立コミュニティセンター・大会議室	木曜日 午前	60人	1月29日(木)・2月5日(木)・12日(木)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
日本文化史科	日本の文化を様々な視点で解説 市役所南館・講堂	木曜日 午後	40人	1月29日(木)・2月5日(木)・12日(木)午後1時30分から 市役所南館・講堂
美術科	水彩画の基礎と応用（初級・中級者向け） 市役所南館・講堂	水曜日 午後	35人	1月28日(水)・2月4日(水)午後1時30分から 市役所南館・講堂
美術専科	自主制作で制作への意識を高める 市役所南館・講堂	火曜日 午後	35人	1月27日(火)・2月3日(火)・10日(火)午後1時30分から 市役所南館・講堂
園芸科	花木・草花などの栽培技術の習得 市役所南館・講堂	火曜日 午前	40人	1月27日(火)・2月3日(火)・10日(火)午前10時から 市役所南館・講堂
健康づくり科	健康づくり体操とトータルトレーニング 総合体育館	木曜日 午前	40人	1月29日(木)・2月5日(木)・12日(木)午前10時から 総合体育館
健康スポーツ科	健康づくりの各種スポーツの習得 総合体育館	火曜日 午前	40人	1月27日(火)・2月10日(火)午前10時から 総合体育館
ストレッチ＆ダンス科	音楽を楽しみながらの体操 市立コミュニティセンター・大会議室	水曜日 午前	40人	1月28日(水)・2月4日(水)午前10時から 市立コミュニティセンター・大会議室
さわやかリズム体操科	音楽を楽しみながらの体操 市立コミュニティセンター・大会議室	水曜日 午後	40人	1月28日(水)・2月4日(水)午後1時30分から 市立コミュニティセンター・大会議室
健やか体操科	柔軟体操と楽々トレーニング 市立コミュニティセンター・大会議室	火曜日 午後	40人	1月27日(火)・2月3日(火)・10日(火)午後1時30分から 市立コミュニティセンター・大会議室

シルバー情報のページ

風呂の日

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



動画を見ながら「いきいき
百歳体操」にチャレンジして
みませんか

A QR code located at the bottom right of the page, which links to the video content.

健康で明るく豊かな生活を営み、生きがいのある充実した人生を送るために、熟年大学で学び、新しい仲間をつくりませんか。教科内容や開講日などは、上表で確認してください。

受講期間 4月中旬～令和9年
3月(夏季・冬季は休講) **講義回数** 全40回(講義30回・一般教育公開講座10回) **対象** 市内に住んでいるおおむね60歳以上の人 **受講料** 2万1700円
(生徒会費1700円を含む) **申込** 委員会事務局、市役所高齢者福祉グループ、市立コミュニティセンター、社会教育センター、狭山池

SAYAKAホールで配布する
申込書を、〒589-0005狹
山一丁目862-5熟年いきいき
事業実行委員会事務局。1月15
日(木)～2月20日(金)必着 ※先着
順 《見学会》申し込み はがき
に見学希望コース・見学希望日・郵
便番号・住所・名前(ふりがな)・年
齢・電話番号を書いて、〒589-
0005狹山一丁目862-5熟
年いきいき事業実行委員会事務
局。1月13日(火)必着 ※詳しく
は、申し込み後に案内します
問い合わせ 熟年いきいき事業
実行委員会事務局 366-888

元気にいきいき

active senior life

336



上西恒子さん
(68歳・池尻中)

子育て中に助けてもらつたので、私もだれかの力になりたいです。子どもたちの成長を見届けるのが楽しいですね。

子ども

「3歳から小学6年生までかかわっていた子どもが、高校卒業とともに上京することになり、『大阪を離れる前に、お世話になつた上西さんに会いたい』と訪ねて来てくれて、うれしかつたですね。ダンスの大会に出席したことなどを話してくれて、成長を感じました。大人になつても、子どものころの面影を感じる子も多いですが、立派になつて一目でわからないこともありますね(笑)」

今後の抱負は、

「昔に比べて、地域コミュニティが薄くなつているように感じますが、地域でのふれあいやつながりで顔の見える関係があると、子育ても安心して行えると思います。大阪狭山市は、都会でも田舎でもなく、人のぬくもりを感じながら子育てがしやすいまちだと思います」

ひざを痛めたときは、ファミリー・サポートの活動が難しいと感じたこともあります。今後も体を付けながら、活動を続けていきます。今後も体を持つ限り、活動を続けていきたいです」

上西さんは、今日も子どもたちを温かく見守っています。

インタビュー記事 を掲載しませんか?



上記、「元気にいきいき」では、元気にいきいき暮らす皆さんを紹介しています。

「話を聞いてみてもいいかな」「お話しもいいよ」という人は、市役所広報広聴・人権啓発グループへ連絡してください。

対象 市内に住んでいる64歳以上の元気に楽しんで暮らしている人

問い合わせ 広報広聴・人権啓発グループ☎360-4291

ファミリー・サポートの協力会員として、子育ての応援活動を行っている上西恒子さん。20年以上、活動を続ける中で、子どもたちの成長を見届けてきました。

「ファミリー・サポートの活動では、保護者が仕事や通院などで子どもの面倒を見るのが難しいときに、一時的に子どもを預かっています。最近は、共働き世帯も増え、助けを求めている保護者が多いと感じています。私自身も3人の子育てをしていましたときに、近所のママ友に子どものお世話を手伝つてもらつたことがあります。通院や買い物のなど少しの時間だけでも、信頼できる人に子どもを見せてもらうことで、安心感があると思います。サポートがなければ、仕事を辞めざるを得ない場合もあります。少しでも力になればと思い活動しています」

ニセ警察詐欺に注意

問い合わせ 黒山警察署☎362-1234

警察官をかたり、電話やSNSで「あなたに犯罪の容疑がある」などと言われたら詐欺です。偽警察詐欺の多くは国際電話番号が使われています。スマートフォンでは詐欺対策アプリ（一部無料）、固定電話は国際電話利用休止手続き（無料）をして、偽警察官と話をする前にブロックしましょう。国際電話休止手続きは二次元コードから確認してください。



特殊詐欺が急増しています

問い合わせ 危機管理室☎360-4013

特殊詐欺被害が今年度急増しています。アポ電（特殊詐欺の電話）も連続してかかってきていて、市では、特殊詐欺被害を未然に防止するため、自動通話録音装置を無償で貸与しています。

対象 65歳以上の人の世帯、日中に65歳以上の人のみになる世帯

