

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／1月1日祝／4日祝／11日祝／12日祝
さつき荘／1月1日祝／4日祝／10日祝／12日祝・24日祝・25日祝

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

まずは自宅で
いきいき百歳体操



いきいき百歳体操



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

動画を公開中♪
スマートフォンで
二次元コードから
確認できます



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・一般教養公開講座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） **申し込み** 熟年いきいき事業実行委員会事務局、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

博物館、総合体育館、市立公民館、SAYAKAホールで配布する申込書を、〒589-0005狭山一丁目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狭山一丁目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 ☎366-8899

風呂の日

とき 1月26日（月）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



上西恒子さん

(68歳・池尻中)

子育て中に助けてもらったので、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。

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、活動が続ける中で、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、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たときに、近所のママ友に子どものお世話を手伝ってもらった経験があります。通院や買いものなど少しの時間だけでも、信頼できる人に子どもを見てもらうことで、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るので、少しでも力になればと思い活動しています」

子どもの成長を見ることが活動の魅力です。

「3歳から小学6年生まで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、お世話になった上西さんに会いたい』と訪ねて来てくれて、うれしかったですね。ダンスの大会に出場したことなどを話してくれて、成長を感じました。大人になっても、子どものころの面影を感じる子ども多いですが、立派になっ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っ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した。

「朝晩の散歩や階段を利用するなど健康に気を付けながら、活動が続いています。今後も体が持つ限り、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」「お話ししてもいいよ」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

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歳以上の人のみの世帯、日中に65歳以上の人のみになる世帯

