

シルバー 情報の ペー ジ

皆さんからの情報を誌面で紹介し
ます。高齢者にかかわるイベントやサー
クル活動などの情報をお寄せくださ
い。あて先は〒589-8501 大阪狭山
市役所広報・魅力発信グループ

脳の健康教室

参加者募集

～始めよう早めの認知症予防～

学習サポーター(楽らくク
ラブ)と一緒に、楽しくコミュ
ニケーションをとりながら、
やさしい読み書きや計算を中
心とした学習を行う教室で
す。

▼とき 5月11日～9月14日
の毎週金曜日(8月10日を除
く)いずれも①午前の部/午
前9時35分～11時45分、②
午後の部/午後2時～4時

さやま荘にお越しください

「さやま荘落語会」▼とき 26
日(木)午後1時30分～2時30分
▼ところ さやま荘・多目的室
▼参加費 無料
【風呂の日】▼とき 26日(木)午
366・2022

体づくり、はじめませんか

～適度な運動で、楽しく元気に～

●さやまエイジングエフササイズ

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。

コース		とき
火曜日コース	5月1日～7月17日の毎週火曜日 いずれも午後2時30分～3時50分	
金曜日コース	5月11日～7月27日の毎週金曜日 いずれも午後2時30分～3時50分	

総合体育館・武道場

定員 5月1日～7月17日の毎週火曜日
いずれも午後2時30分～3時50分
5月11日～7月27日の毎週金曜日
いずれも午後2時30分～3時50分

●元氣コミュニティ教室

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
識を学べる体操教室です。

コース		とき
②	①	
5月10日～8月2日 いずれも木曜日 ※6月21日を除く		

さつき荘・スポーツ室

定員 5月10日～8月2日
いずれも木曜日
※6月21日を除く

●水中運動教室

水中で、有酸素運動をしながら無理のない全身トレーニングを
行います。泳げない人でも参加できます。 ※送迎バスなし。会
場は途中で変更できません。東急オアシスは10・11月のみ開催

コース		とき
②	①	
水中ウォーキ ングコース	5月9日～6月27日の毎週水曜日 いずれも午後1時30分～2時30分	
水中ストレッチ コース	5月11日～6月29日の毎週金曜日 いずれも午後1時～2時	

ところ		定員
②	①	
JSSさやまスイミングスクール(今熊一 丁目)	履正スイミングクラブ(金剛平田二丁目)	いずれも20 人(先着順)

あの町この町再発見

～歴史探訪～

▼とき ①5月18日(金)・②9
月28日(金)・③11月16日(金) ▼
集合場所 いずれも午前8時
50分金剛駅改札前 ▼内容・
コース ①池田方面「天才起業
家、小林三三ゆかりの地」/小
林一三記念館/池田城跡公園
/池田文庫/伊居太神社/茶
白山古墳/インスタントラー
メン発明記念館、②岸和田方
面「だんじりが、駆け抜ける
城下町」/岸和田城/五風荘
/岸和田だんじり会館/岸城
神社/まちづくりの館/岸和
田自然資料館/蛸地藏、③吹
田方面「吹田の重要文化財と
ビール工場を訪ねて」/旧西

いきいきウォーキングの会

～芽吹きの森 京阪奈公園の風を感じて～

▼とき 5月11日(金) ※雨天
の場合18日(金) ▼集合場所
午前9時に金剛駅改札前
▼コース 南海高野線「金剛
駅」～「難波駅」～近鉄京都線
「新祝園駅」～稲植神社/京阪
奈公園(昼食/来迎寺/新祝
園駅(約8km。解散は午後
4時頃) ▼対象 いきいき
ウォーキング会員 ※当日入
会可。年会費800円が必要
▼参加費 300円 ▼持ち
もの 弁当、飲みもの、敷もの、
健康保険証 ▼申し込み 当
日受付
▼問い合わせ 熟年いきい
き事業実行委員会事務局 ☎
366・8899

元氣だいいきいき

(260)

佐藤政子さん

茱萸木三丁目

(74歳)



色んなことを「させてもらう」
のが元気の源かな。「できる」
んだから、できる間はしたい
と思っています。

青春の思い出を歌う会

ボランティアグループ「ハーモニーさや
ま」の生演奏で、懐かしのメロディーをみん
なで合唱します。

▼とき 1日(日)午後1時～3時 ▼ところ
さやま荘・大広間 ▼参加費 無料
▼問い合わせ さやま荘 ☎ 366・2022