

シルバー情報のページ

体づくり、はじめませんか ～適度な運動で、楽しく元気に～

フレイル(虚弱)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で学べる体操教室です。自分だけでは運動を続けられない人も、仲間と一緒に楽しく体を動かしながら、気軽に運動機能の維持・向上が図れます。

■さやまエイジングエクササイズ(全12回)

【火曜日コース】とき 5月12日～7月28日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分
【金曜日コース】とき 5月8日

～7月31日の毎週金曜日(7月24日を除く)、午後2時30分～3時50分
ところ 総合体育館・武道場 参加費 2500円 定員 15人

■元氣コミュニケーション教室(全12回)

とき 5月7日～8月6日の毎週木曜日(7月2日・23日を除く)、①午前9時30分～10時30分、②午前11時～午後0時 ところ さつき荘・スポーツ室 参加費 2000円 定員 15人

レッツリズム エクササイズ 参加者募集

とき 5月12日～8月25日の第2・第4火曜日、午前10時～11時30分(全8回) ところ さやま荘

やま荘・大広間 対象 市内に住んでいる60歳以上の人 内容 音楽に合わせた姿勢改善体操 参加費 1200円 定員 15人(多数の場合は抽選) 申し込み 15日(水)まで(土・日曜日を除く)にさやま荘へ直接問い合わせ さやま荘

(多数の場合は抽選) ※時間は途中で変更できません

温水プールで楽しく軽運動をしませんか。水中では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うことができます。泳げない人でも参加できます。

■水中運動教室(全8回)

【水中ウォーキングコース】とき 5月6日～6月24日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分 ところ 履正スイミングクラブ金剛(半田一丁目) 【水中フィットネスコース】とき 5月11日～6月29日の毎週月曜日、午後3時～4時 ところ 東急スポーツオアシス狭山24P1us(東葉木四丁目) 参加費 2200円 定員 15人(先着順) ※いずれ

聴いの場「さやま荘」にお越しください

さやま荘は、市内に住んでいる60歳以上の人が利用できます。利用には利用証が必要です。初めて利用する人は、健康保険証などの本人確認ができるものを持って、さやま荘へ直接お越しください。

とき 月～日曜日(第2日曜日、祝日など休日を除く)、午前9時～午後5時 利用料 無料
【風呂の日】とき 26日(日)午前11時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで) ところ 大浴場 入浴料 無料 ※風呂の日以外は100円
問い合わせ さやま荘

脳の健康教室 参加者募集

～始めよう！早めの認知症予防～

学習サポート(楽しくクラブ)と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。教室のない日も毎日10分程度でできるトレーニング教材を渡します。
とき 5月8日～9月18日の毎週金曜日(7月24日・8月14日を除く)、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(全18回) ところ ①さやま荘多目的室、②市立コミュニケーションセンター・多目的室2 ※時間・会場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 参加費 4300円 定員 15人(先着順) 申し込み 1日(水)～10日(金)に市役所高齢介護グループへ電話または直接問い合わせ 高齢介護グループ

いきいきウォーキング ツツジと海を見る

とき 5月1日(金)午前9時～午後3時30分(雨天の場合は5月8日(金)に延期) 集合場所 金剛駅改札口 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 コース 南海高野線「金剛駅」～「天下茶屋駅」～「南海南海線」淡輪駅「最終駅」
受け付け～あたご山～ぴちぴちビーチ～「箱作駅」(解散) ※約7km 参加費 3000円 持ちもの 弁当、飲みもの、敷きもの、健康保険証 申し込み 不要 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎366-8899

シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に寄与する団体です。
市内に住んでいる60歳以上の人で、健康で働く意欲があればだれでも登録できます。仕事の内容は、植木せん定や草刈り、水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、包装・梱包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、一般事務などがあります。年会費1200円が必要です。
申し込み・問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277



玉村 ティ子さん

(80歳・葉木八丁目)

子どもの良いところを見つけてそこを見るようにしています。そうすれば、子どもも心を開いてくれるんです。

子どもたちが放課後に安全で安心して過ごせる居場所づくりを、と平成24年に始まった「さやま元氣推進事業」、玉村さんは当初からボランティアスタッフとして活動しています。泉佐野市出身。結婚して大阪狭山市に居を定めた娘さんの近くにと、葉木地区に住まいを移しました。「スニプの冷めない距離と言ってますか。もう16年になります。交通の便も良いものの便も良く夫ともども気に入っています」
高校時代は陸上競技に打ち込むなど、体を動かすことが好き。一日1万歩を目標に自宅の周りをウォーキングしていたこともあり。現在は近所のスイミングクラブで水泳を。「泳いだり歩いたり楽しんでます。市立コミュニケーションセンターで実施している体操教室にも通っています(笑)」
そうして健康を維持しながら、週に3日は元氣っこの子どもたちと放課後を過ごしています。
「夫の知り合いの先生からお声掛けいただいて始めました。最初のころは、南第二小学校で学習支援チューターを務めていた夫と二人でお世話になっていたんです。そのころはスタッフも少なく大変でしたが、子どもたちから元氣をもらいながら続けてこられました」

さやま元氣推進事業は、市内の小中学校でバスケットボールや空手、茶道など多彩なプログラムで実施しています。

「合唱や日本舞踊はSAYAKAホールで1年に1回発表会をするんです。きちんとした目標があると励みになるんですね。子どもたちの取り組み方にも熱が入ります。終わった後に『頑張ったね』と声を掛けるんですが、私の方が感激しています」

ボランティアは大変になっても、多くの子どもに参加してほしいと感じています。

「同じ学校に通っている子どもたちでも、事業のことを知らない子がたくさんいるような気がします。もっと知ってもらいたいですね」

さやま荘クラブ員を募集

さやま荘では、次の25のクラブが活動していて、随時クラブ員を募集しています。見学・体験が可能です。詳しくは問い合わせください。

クラブ名	⑬ 茶道
① 手芸	⑭ 華道
② 社交ダンス	⑮ パンパー
③ 新操	⑯ ゲートボール
④ 俳句	⑰ 囲碁
⑤ 書道	⑱ 将棋
⑥ 園芸	⑲ 健康麻雀
⑦ フラダンス	⑳ 英会話
⑧ 太極拳	㉑ 和太鼓
⑨ カラオケ1	㉒ 漢(おとこ)の料理
⑩ カラオケ2	㉓ 卓球
⑪ カラオケ3	㉔ 健康体操
⑫ パソコン	㉕ 気功体操

問い合わせ さやま荘