

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／1日祝・2日休・3日火・4日水・8日金・9日祝
さき荘／1日祝・2日休・3日火・4日水・8日金・9日祝
14日土・22日月・28日土・29日月

熟年大学受講生募集・授業見学会

令和5年度（2023年度）受講生募集				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	23日(月)・30日(月)・2月6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	—
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	26日(木)・2月2日(木)・9日(木)午後1時30分から /市役所南館・講堂
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	26日(木)・2月2日(木)・9日(木)午前10時から /市立コミュニティセンター・大会議室
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	25日(水)・2月1日(水)・8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	24日(火)・31日(火)・2月7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	24日(火)・31日(火)・2月7日(火)午前10時から /市役所南館・講堂
健康づくり科	体力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	26日(木)・2月2日(木)・9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	24日(火)・31日(火)・2月7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	25日(水)・2月1日(水)・8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	25日(水)・2月1日(水)・8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	24日(火)・31日(火)・2月7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
中国史科	—	—	—	23日(月)・2月13日(月)・20日(月)午前10時から /市役所南館・講堂
世界史科	—	—	—	26日(木)・2月2日(木)・9日(木)午前10時から /市役所南館・講堂

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6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** 市内に住んでいる概ね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、市役所高齢介護グループ、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



さやま荘落語会

落語会で、お腹の底から笑ってください。
とき 26日(木)午後1時30分～3時 **ところ** さやま荘多目的室 **定員** 25人(当日先着順)
問い合わせ さやま荘 ☎366-2022

青春の 想い出を 歌う会



とき 2月5日(日)午後1時～3時 **ところ** さやま荘・大広間 **定員** 35人(先着順) **申し込み** 問い合わせ5日(木)から電話でさやま荘 ☎366-2022

目862-5熟年いきいき事業実行委員会事務局。16日(月)～2月20日(月)必着 ※先着順
【見学申し込み】はがきに見学希望コース・見学希望日・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 ☎366-8899



松野ヤスコさん

(75歳・池尻中)

人と交流することが私の生きがいです。一度始めたことは諦めずに続ける。体力がある限り頑張りたいと思っています。

50年前、徳島県からこのまちに移り住んできた松野さん。子育てが少し落ち着いてきた24歳のときに転機を迎えます。

「ちょっと時間があるなあ、周りの同い年のみんなも頑張っているなあと思って、保育士と社会福祉士の資格を取ることを決意しました。子育てが終わってからは遅い、今やらないとできないと思いました。何事も五分くらいやれると踏んだらやるんです」無事資格を取得した後は、30年以上市内で保育士として勤務しました。「引退するときもまだやりたいと思っていた」と語るほどの仕事に没頭していた松野さん。退職後に始めたのが、脳の健康教室のサポーターでした。

「介護相談員をしていたことがきっかけで始めました。脳の健康教室は、さやま荘と市立コミュニケーションセンターで週1回開催していて、脳の活性化や認知症予防を目的として、参加者の皆さんに読み書きや簡単な計算、すうじ盤の学習などの脳トレに取り組んでもらっています」

脳の健康教室は、脳トレをサポートする立場の松野さんにとっても貴重な場所になっているそうです。「皆さんとコミュニケーションをとることでいろいろなことを知れて、私自身が脳トレをさせてもらっている感じですよ。脳トレに来て喜んでいただけることが私の喜びにもなっています」

脳トレサポーター歴は今年で14年。ほかにも、子育てサポーターを10年、手話サークルでは40年近く活動するなど、多方面で長きにわたって活躍しています。

「二度始めたことは諦めずに続けてみます。やめるとそれで終わっちゃうかなと。体力的にやめないといけないこともありますけどね(笑)。時間をどう使うか、ゆつくりしたいと思うときもあります。やっぱり出かけて人と会うのが好きで、生きがいなんです」

世代・障がいの有無などにかかわらず、様々な人と交流してきた松野さん。明日はどんな出会いが待っているのでしょうか。



初めて触るスマートフォン体験講座

とき ①24日(火)・②2月13日(月)午後2時～4時 ところ ①市役所・第1会議室 ②市立コミュニケーションセンター・大会議室 対象 市内に住んでいる概ね65歳以上で、スマートフォンを



触ったことがない人、初心者 定員 いずれも20人(先着順) ※最少催行人数は10人 申し込み ①4日(水)～16日(月)・②4日(水)～2月3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 34919416

介護予防啓発講演会

ともに人生100年時代を元気に暮らすために



内容・講師 「いくつになってもココロもカラダも健康に 人生を楽しくする『介護予防』」佐藤孝臣さん/厚生労働省介護予防活動普及展開事業検討会議委員 「動いてナンボ!使ってナンボ!の頭と身体」島田永和さん/医院理事長 定員 250人程度(先着順) 申し込み 2月3日(金)までに市役所高齢介護グループへ電話または直接。市申込フォームからも可

とき 2月6日(月)午後1時30分～4時(午後1時開場) ところ SAYAKAホール・小ホール

問い合わせ 高齢介護グループ ☎34919416 9418

