

シルバー情報のページ

福祉センター 読日誌 さやま荘/12日(月)・21日(祝)
 さつき荘/11日(土)・12日(日)・21日(祝)・25日(土)・26日(日)

令和5年度 熟年大学一般教養公開講座

とき・内容 左表のとおり。午後2時～4時(全10回) ところ S A Y A K Aホール・大ホール 受講料 5000円 定員 250人

(先着順) 申し込み 1日(水)～24日(金)に市役所高齢介護グループ、市立コミュニケーションセンター、S A Y A K Aホール、市立公民館総合体育館

| とき | 内容・講師 |
|--------------|--|
| 4月28日(金) | 坂本龍馬を斬ったのは誰か?～幕末最大のミステリーに迫る～ 米澤亮介さん/霊山歴史館学芸員 |
| 5月18日(木) | 「プーチンの戦争」がもたらした国際社会の変化 佐々木正明さん/大和大学社会学部教授 |
| 6月15日(木) | 雑賀衆と鉄砲 太田宏一さん/元和歌山市立博物館統括学芸員 |
| 7月20日(木) | アジアモンスーン地帯の溜池 小山田宏一さん/大阪府立狭山池博物館館長 |
| 8月24日(木) | 煌めく人生～恐るべき努力家松本清張～ 一色尚さん/東大阪大学・東大阪大学短期大学部元学長 |
| 9月21日(木) | 千利休の生きざま 川上浩さん/堺ユネスコ協会会長 |
| 10月19日(木) | 加齢黄斑変性症と日常生活の注意 中井慶さん/淀川キリスト教病院眼科部長 |
| 令和6年1月18日(木) | 日本列島形成のダイナミズム 巽好幸さん/神戸大学海洋底探査センター客員教授 |
| 2月15日(木) | 古典で学ぶ平安時代のスイーツ 前川佳代さん/奈良女子大学大和・紀伊半島学研究所古代学・聖地学センター協力研究員 |
| 3月14日(木) | フィリピン、田舎町の暮らし 吉田友好さん/ボランティアグループ Team Dam Go 代表 |

市役所南館で配布する募集要項を確認し、添付の郵便払込取扱票で郵便局から振り込み ※直接は不可
 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎ 366-8899

さやま荘健康運動教室 参加者募集

【エンジョイレク】

とき 5月15日(金)～令和6年2月9日(月)の第1・第3月曜日・5月29日(月)・7月31日(月)・令和6年1月29日(日)・7月17日・8月7日・21日・9月18日・10月16日・令和6年1月1日を除く。全16回/午前9時30分～10時30分 対象 市内に住んでいる60歳以上で初めて参加する人 内容 ストレッチとレクリエーションを中心とした健康運動教室 定員 20人(多数の場合は抽選) ※参加したことがある人はフォローアップ教室、エンジョイプラスに参加してください
 【エンジョイトレーニング】
 とき 5月8日(金)～令和6年3

青春の
想い出を
歌う会



とき 4月2日(日)午後1時～2時30分 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 31日(金)までに電話で さやま荘 ☎ 366-2022

月11日の第2・第4月曜日(8月14日・9月25日・10月9日・令和6年1月8日・2月12日を除く。全16回)午前9時30分～10時30分・午前10時45分～11時45分 対象 市内に住んでいる60歳以上の男性 内容 ストレッチと筋力トレーニングを中心とした健康運動教室 定員 いずれも20人(多数の場合は初めての人の優先)
 ところ さやま荘・大広間 参加費 2400円 申し込み 24日(金)まで(土・日曜日、祝日など休日を除く)にさやま荘へ直接
 問い合わせ さやま荘 ☎ 366-2022

シニア向け
スマホ講座

「はじめての
スマホ講座」
アンドロイド対象

※ iPhone、iPadなどは含まれません

とき 4月10日(月)～12日(水) (全3回)午前コース/午前9時30分～11時30分(午前9時から受け付け)、午後コース/午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け) ところ 市役所南館・講堂 対象 概ね60歳以上の人 参加費 2000円 定員 いずれも15人 (先着順) 持ちもの アン드로이드スマートフォン 申し込み はがきに「スマホ講座・希望コース・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・生年月日・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。13日(月)必着
 問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局 ☎ 366-8899