

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘／9日(日)・29日(祝)
さつき荘／8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日)・28日(祝)・30日(日)

参加者募集

元気コミュニティ教室 さやまエイジングエクササイズ



容 ヨガマット(バスタオル)の上でのストレッチやいすを使った体操
参加費 2200円 **定員** いずれも15人(多数の場合は抽選)
※時間は途中で変更できません

「さやまエイジングエクササイズ」

とき 5月9日～7月25日の火曜
日午前10時30分～11時50分(全12回)
※予備日は8月1日(火)、5月12日～7月28日の金曜日午後2時30分～3時50分(全12回) ※予備日は8月4日(金) **ところ** 総合体育館・武道場 **内容** ボールを使った体操や音楽に合わせて体を動かす運動、ストレッチ **参加費** 2500円 **定員** いずれも25人(多数の場合は抽選) ※曜日は途中で変更できません

元気コミュニティ教室

とき 5月11日～7月27日の木曜日午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午後0時(全12回) ※予備日は8月3日(木) **ところ** さつき荘・スポーツ室内

対象 市内に住んでいる65歳以上の人 **申し込み** 市役所高齢介護グループ、ニュータウン連絡所、さやま荘、総合体育館で配布する申請書、印鑑、年齢を確認



できるもの(健康保険証など)を持って、各窓口へ直接。〒589-8501大阪狭山市役所高齢介護グループへ郵送、ファクシミリ(FAX367-1254)も可。3日(月)～11日(火)必着 ※簡単な健康チェックと同意書の記入が必要です。必ず本人が申し込んでください。申請書は市ホームページからもダウンロード可
問い合わせ 高齢介護グループ
☎349-9416

脳の健康教室の参加者募集

～始めよう早めの認知症予防～

脳の健康教室では、学習サポート(楽らくクラブ)とコミュニケーションをとりながら、学習を毎回30分程度行うことで、脳を活性化することができます。

教室のない日も自宅で10分程度でできるトレーニング教材を配布します。

とき 5月12日～9月15日の金曜日(8月11日(祝)を除く)①【午前】の部 第1部/午前9時30分～10時30分、第2部/午前10時30分～11時30分、②【午後の部】第1

部/午後2時～3時、第2部/午後3時～4時 ※予備日は9月22日(金) **ところ** ①さやま荘・多目的室 ②市立コミュニティセンター・多目的室2 ※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** ① いずれも10人(先着順) ② いずれも5人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 3日(月)～11日(火)に市役所高齢介護グループ☎349-9416へ電話または直接

健康太極拳講座第51期会員募集

健康太極拳はゆったりとした動きで、年齢を問わず楽しめます。がら健康づくりができます。

とき 15日～7月29日の指定する土曜日、A組/午後1時30分～3時、B組/午後3時20分～4時50分(全12回) **ところ** SAYAKAホール・リハサル室ほか

対象 概ね60歳以上の人 **講師** 中谷吉夫さん/楊名時健康太極拳師範 **受講料** 1万円 **定員** いずれも10人(先着順) **申し込み**

み はがきに「健康太極拳講座・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号・希望する組・無料体験を希望する場合」は「無料体験希望」と書いて、〒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へ郵送または直接8日(土)必着 ※無料体験は1回のみ

問い合わせ 熟年いきいき事業実行委員会事務局☎366-8899



出口征雄さん

(85歳・大野台)

昔から体を動かすことが好きなんです。仕事もプライベートもいろいろなことにチャレンジしてきました。

出口さんは、5年前まで大阪市中心卸売市場で青果・野菜の卸売りをしていました。

「高校を卒業してすぐに、父親の手伝いとして働き始めました。父の後を継いで、私は2代目として約61年間懸命に働きました。取引先のスーパーやお店から注文が入ると、北は北海道から南は沖縄まで、日本全国から届く品物を毎日見定め、出荷していました」
大阪狭山市には約50年前、当時のニュータウン開発のときに大阪市内から引っ越してきました。

「娘3人の子育ての環境としては、とても良かったですね。少し仕事場まで遠かったですけど(笑)。早いときには、深夜1時ごろには家を出ていました」

また市に引っ越してきてから、自治会の役員や延命地藏尊世話人会の会長としても精力的に活動をしてきました。

「昭和55年ごろ、当時の自治会のメンバーで何か地域の子どものためにできることはないかと考え、延命地藏尊を建てました。また、自治会とは別に、世話会も発足しました。毎年8月24日が地藏盆ですが、多くの人に参加してもらいように平日を避け、24日に近い土曜日に開催しています。子どもの名前を書いたちょうちんをつり下げたり、お菓子の引き換え券の作成やヨーヨー釣りなどで楽しんでもらっています」

楽しそうな面持ちで語る出口さん。健康の秘訣は体を動かすことだそうです。

「小学校から高校までは野球をしていて、その延長で大人になってからも市内でソフトボールチームをつくり活動していました。毎週日曜日に、練習に練習を重ね、大阪府の大会で2位になったこともありましたね。また、仕事を辞めてからは、健康ボウリングやスポーツジムでの健康体操をそれぞれ週に1回しています。昔から体を動かすことが好きなんです。病気をしたこともあります。人間生きていけば悪くなるところもあります。でも、おかげさまで今は元気です」
今日も元気に体を動かす出口さんの表情は、とても若々しく輝いていました。

水中運動教室の参加者募集

温水プールで楽しく軽運動

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。送迎バスは
ありません。

「水中ウォーキングコース」

とき 5月10日～6月28日の水
曜日午後1時30分～2時30分(全
8回) ※予備日は7月5日(水)
ところ 履正スイングクラブ金
剛(平田一丁目) 定員 20人(多
数の場合は抽選)

「水中フィットネスコース」

とき 5月8日～6月26日の
月曜日午後3時～4時(全8回)
※予備日は7月3日(月) ところ
東急スポーツオアシス狭山24P
us(東葉東木四丁目) 定員 15

人(多数の場合は抽選)

対象 市内に住んでいる65歳以
上の人 参加費 2200円 申
し込み 市役所高齢介護グルー
プ、ニュータウン連絡所、さやま荘
総合体育館で配布する申請書、印
鑑、年齢を確認できるもの(健康保
険証など)を持って、各窓口へ直接。
〒589-1850 大阪狭山市役
所高齢介護グループへ郵送、ファ
クシミリ(☎367-1254)も
可。3日(月)～11日(火)必着 ※簡単
な健康チェックと同意書の記入が
必要です。必ず本人が申し込んで
ください。途中でコース変更不可
問い合わせ 高齢介護グルー
プ 349-9416

いきいき百歳体操



YouTubeで動画を公開中♪
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。

問い合わせ 高齢介護グループ ☎
349-9416

