



シルバーカレッジ

第 13 号

令和5年5月10日

OB 通信

発行：あま市シルバーカレッジ事務局
(あま市教育委員会生涯学習課)
あま市七宝町沖之島深坪 1 番地
TEL 052-485-6070
Mail shogaigakushu@city.ama.lg.jp

いつもより少しだけ早く、夏の香りがしています。シルバーカレッジの卒業生の皆様におかれましては、行動制限のない春を満喫しておられることと存じます。

さて、OB会では6期生 28 名を新たに迎え、ますます元気いっぱいの活動を今年度も継続していく予定です。年間 5 回のOB会講座のほか、各年次ごとの活動には、ぜひシルバーカレッジ教室をご利用ください。また、事務局は新庁舎に移転しましたが、これまで通り美和公民館でもお話は承りますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

5月8日(月)に、新庁舎へ移転しました。所在地・電話番号が変更されました。



令和5年度 シルバーカレッジ OB 会講座 (第1回)のご案内

○日 時:令和5年6月28日(水)
午前10時から11時30分まで
○場 所:シルバーカレッジ教室

- 定 員: 36名 (先着順)
- 受講料: 無料

○講座名: いまできることを、これからも「笑って元気 フレイル予防で健康長寿(その1)」

- ◎講座内容: フレイル自己チェック
体操を中心としたフレイル予防教室
- ◎講 師: 保険医療課・高齢福祉課・健康推進課職員・あま市民病院職員 (理学療法士)

専門スタッフといっしょに楽しく体操しましょう!



☆申込方法: 美和公民館窓口にて申込み

(電話等での申込みはできませんのでご注意ください。)

申込みをされる場合は、窓口にて職員におたずねください。

☆申込期間: 令和5年5月22日(月)~6月16日(金)

(ただし、木曜日は休館日です。)

★そのほかの注意事項

- ・動きやすい服装と水分補給の用意をお願いします。
- ・体調不良の方の参加はご遠慮ください。

OB 会活動報告

【令和4年度】

O2期生...11回(5/16、

6/20、7/15、8/10、8/24、9/28、10/26、2/14、1/25、2/8、3/3)

O5期生...13回(4/6、4/27、5/11、5/25、6/1、6/15、7/6、7/13、8/17、9/7、9/21、10/19、11/9)

【令和5年度】

O6期生...第1回(4/18) 20名参加

O2期生...第1回(4/2) 13名参加



食事は捨てがたい...

各年次ともに、活発に活動しています。OB会に入会するときに、「月に1度ぐらい集まって、何か勉強したり、お茶を飲んだりできたらいいね。」と話していたように、カレッジの同窓生として永くゆるく付き合っていけたらと願っています。

アドバイザーより

コロナ対応が引き下げられて、ますます開放的な気分になりました。教室での過ごし方も、状況を見て少しずつコロナ前に戻していく予定です。とはいえ今後も各自の判断で十分にご用心ください。