



シルバーカレッジ

第 14 号

令和5年7月14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

不安定な夏空を見上げ、梅雨明けが待たれる頃です。シルバーカレッジの卒業生の皆様におかれましては、暑さをものともせず元気よくお過ごしのことと存じます。

5月8日(月)に、新庁舎へ移転しました。所在地・電話番号が変わりました。

さて、6月28日に行われた第1回OB会講座では、あま市民病院から3名の講師をお招きして、「笑って元気 フレイル予防で健康長寿」というテーマで講演いただき、手



軽にできる運動を実践しました。お土産に「チューブdeストレッチ」の器具をもらってさっそく使ってみたOBの皆さん。「けっこういい運動になった」と満足そうでした。



第2回OB会講座でも、「フレイル予防で健康長寿」第2弾として、別の角度からの予防法について考えたり取り組んだりいたします。第1回の参加者は引き続き、また、初めて参加される方もふるってご応募ください。



令和5年度 シルバーカレッジOB会講座(第2回)のご案内

○日時:令和5年8月30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

**今回から
申込方法が
変わります!**

○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2)」

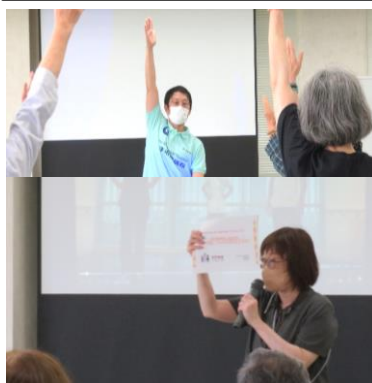
○講座内容:フレイル自己チェック
体操を中心としたフレイル予防教室
○講師:保険医療課職員
あま市民病院職員(理学療法士)

☆申込方法:生涯学習課(052-485-6070)へ
電話で直接申込んでください。

☆申込期間:令和5年7月24日(月)~8月18日(金)
※ただし、土曜日・日曜日・祝日は閉庁しています。

☆受付時間:午前8時30分から午後5時15分まで

★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。また、体調不良の方の参加はご遠慮ください。



OB会活動報告 5/1~7/4



6期生 5/9 外で歌おう

- 2期生…第2回(5/19)
第3回(6/30)
- 6期生…第3回(5/9)
第4回(5/30)
第5回(6/6)
第6回(6/27)
第7回(7/4)



2期生 6/30 手作りゲームで脳トレ

6期生はあま市の「出前授業」を活用して、カレッジで学び足りなかったことにすすんで挑戦しています。2期生は息の長い活動を続けています。ゆったりのんびり「きょうよう」を作りましょう。