



シルバーカレッジ OB通信



第 27 号 令和 7 年 10 月 3 日

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

10 月 28 日 (火)

9:30~11:30

シルバーカレッジ教室にて

定員 36 名

令和七年度第三回OB会講座のご案内

人生一〇〇年時代、より元気で過ごせる体を維持するため、あま市民病院の専門スタッフ(理学療法士)のアドバイスを受けながら、フレイル予防の実戦を学びます。筋力の維持・向上のため、実際に体を動かしながら楽しくフレイル予防に取り組みましょう。

★持ち物・服装…動きやすい服装
水分補給の用意、汗拭きタオル等
熱中症に気をつけて無理のない運動を！

○申し込み方法…生涯学習課(485-6070)

△電話でお申し込みください。※土・日・祝休み

○申込期間…10月3日(金)~10月24日(金)

○受付時間…8:30~17:15

講師…あま市民病院のみなさん

「笑って元気にフレイル予防」

「今できることをこれから」



ネオジウム磁石は強力です。飲み込まないように。

焼けつくような毎日からようやく解放されて、気づけばもう10月です。

第2回OB会講座では、リカレント教育の一環で、初めて五条高校の先生方をお招きして、理科と社会の授業を行っていただきました。とはいっても、そこはシルバー向けに、わかりやすく興味を持てる教材を厳選して、「小型モーター」と「鎌倉往還」について、軽妙な語り口で丁寧に説明していただきました。内容の濃い授業で、あっという間の2時間でした。「またやってほしい」という参加者の声を、たくさん聞くことができました。

古地図にうちの村がのってるがね。

鎌倉往還とは、

OB 会活動報告 6/26~8/25

○2期生…7/25・8/25 ○6期生…8/1

○7期生…7/15 ○8期生…7/8



2期生…こんなの作っちゃいました

7期生…衣装もステキでしょ！



8期生…ヘルシーなごちそうです



6期生…「あま市のお祭りでは…」

