シルバーカレッジ OB通信

第３３号　　令和８年９月１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







残暑、酷暑、残酷暑！暑さも、大雨も、地震も、体と心を痛めつけていますが、ＯＢ会の皆様におかれましては、ますます意気軒昂のことと存じます。

第２回ＯＢ会講座では、保険医療課とあま市民病院のご協力で、「今できることをこれからも～笑って元気に フレイル予防～」と題して、ストレッチ体操や脳トレに取り組みました。講師のみなさんから若さのエナジーをいただいて、少しだけ老化を先延ばしすることができました。第３回講座は 、好評の「かんたんヨガ体操」です。右記のように実施しますのでふるってご参加ください。



第３回ＯＢ会講座のご案内

10月28日（水）
9：30～11：30
シルバーカレッジ教室にて
定員30名

「みなさんは今、どんな呼吸をしていますか？」普段は呼吸をしているなんて気にすることもなく過ごしているのではないでしょうか。「身体が固いから運動は苦手って思っていませんか？」では、なぜ年齢を重ねていくと身体が固くなるのでしょうか。身体を固くしているのはだれでしょうか？そこに気づくことがヨガなのです。ヨーガ療法は、伝統的なヨガを医学的に研究した身体の固い方や体調に自信がない方でも無理なく安心してできるように考えられたものです。心も身体もホッとリラックスできる自分の時間を過ごし、これからの人生を今よりもっと輝かせて、生き生き過ごしませんか？愛知県内ではヨーガ療法が、名大病院の統合医療チームや名古屋市内のクリニックで補助療法として実践されています。WHO（世界保健機構）による健康の定義をすべて満たした総合的な健康を実現するための実践的なツールとしてのヨーガ療法を体験してみませんか。身体機能の増進や回復だけでなく、心の落ち着き、睡眠障害、生活習慣の改善や病気の予防、免疫力の向上、認知症予防、などなど日常のさまざまなことに役立つことがエビデンスとして証明されています！ぜひ一緒に楽しみましょう♪

★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
ヨガマット等床に敷くもの！

○申し込み方法…生涯学習課（４８５－６０７０）へ電話でお申し込みください。※土・日・祝休み
○申込期間…９月７日（月）～１０月２３日（金）
○受付時間…９：００～１６：００

OB会活動報告 7/19～8/21



1期生…思い出ノート作り

○1期生…8/21
○2期生…7/22
○5期生…8/5
○9期生…8/1

2期生…涼しいところでトランプ





5期生…木曽路でランチ

9期生…公民館で作戦会議

