



# シルバーカレッジ

# OB 通信



第 20 号 令和6年7月23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

オリンピック開幕を目前に、ワクワクが募ります。あま市出身の選手の活躍を祈るばかりです。シルバーカレッジOBの皆様におかれましては、酷暑に負けず元気よくお過ごしのことと存じます。

さて、先日行われた第1回OB会講座は、第一生命保険株式会社のご協力で、「ライフサイクルゲーム」を楽しみました。4人一组になってサイコロを振り、これから先の人生、どのようなことに備えなければならないかをボードゲームを行いながら楽しく学びました。第2回講座は恒例のあま市民病院のみなさんによる「フレイル予防」です。下記のように実施しますのでふるってご参加ください。



保険金が出たぞ！

## 令和6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6年8月28日(水)

午前10時~11時30分

○場所:シルバーカレッジ教室

●定員:36名(先着順)  
お申し込みのない方は受講できません

○講座名:

「いまできることをこれからも  
笑って元気に フレイル予防」

○講座内容:人生 100 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！

☆申込方法:生涯学習課(485-6070)へ  
電話でお申し込みください。

※生涯学習課は(土・日・祝)休みです。

☆申込期間:令和6年8月1日(木)~8月20日(火)

☆受付時間:午前8時30分から午後5時15分まで

## OB会活動報告 5/1 ~ 6/30

7期生 OB会新規加入  
総会とアートフラワーづくりを行いました



- 1期生...6/3
- 2期生...5/17, 6/28
- 4期生...5/29
- 6期生...5/14
- 7期生...5/28





1期生 「研修旅行」  
大所帯で行ってきました



今回はマイクロバスをチャーターして岐阜県への研修旅行を企画。1期生を中心に4期生、6期生のみなさん。また、甚目寺観音ラジオ体操の仲間たちも加え、総勢22名に上る大所帯となった。

快晴のもと、生涯学習課の小川さんに見送られ、まずは江南市の円空仏とアジサイで有名な「音楽寺」へ。狭い館内を坪内館長の案内で見て回る。境内では5分咲きのアジサイを鑑賞する。また、武者の甲冑工房実作業を見物し一路昼食会場へ。

5～60mの展望タワーがある「すいとびあ江南」のレストランでフリードリンク付き豪華版定食をいただき、しばし木曾川堤防をゆったりと散策する。そして、今回の目的地「各務原航空宇宙博物館」まで15分間バスで移動。

日本有数の航空博物館では、有料イヤホンガイドにより30分間ではあるが分かりやすい説明に耳を傾ける。若くしてイケメンのボランティアガイドさんの楽しい解説に、1時間ほど時のたつのを忘れて、目はきらきら。うっとり聞きほれてしまった。

帰りの車中で、皆さん疲れ果て寝入ってしまうかと思いきや、なんと！にぎやかで興奮冷めやらぬ状態のうち、小川さんの出迎えてくださっている甚目寺公民館に無事到着。

今回もシルバーのみなさん、**超元気でした。**—1期生 TK生—



2期生 「組みひも」「紙飛行機」づくり  
童心にかえりました

4期生 「調理実習」  
ヘルシーメニューに挑戦しました



6期生 「歌声集会和フラダンス」  
歌って踊れるシルバーを目指しています。