

シルバーカレッジ OB通信

第 21 号 令和6年 10 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

4年に一度のオリ・パラが終わりました。あま市の選手の大活躍に胸を熱くする毎日でした。シルバーカレッジのOBの皆様におかれましては、ようやく訪れた秋の気配にほっとしてお過ごしのことと存じます。

さて、先日行われた第2回OB会講座は、あま市民病院のご協力で、「いまできることをこれからもう笑って元気に フレイル予防一」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ネルギーをいただいて、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、講座初登場「かんたんヨガ体操」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



令和6年度 シルバーカレッジOB会講座 (第3回) のご案内

○日時:令和6年10月25日(金)
午前10時~11時30分
○場所:シルバーカレッジ教室

☆申込方法:生涯学習課(485-6070)へ電話で
※生涯学習課は(土・日・祝)休みです。
☆申込期間:10月7日(月)~10月21日(月)
☆受付時間:午前8時30分から午後5時15分まで

●定員:30名(先着順)
お申し込みのない方は受講できません

★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・ヨガマット(大きめのタオル)等床に敷くもの

◎講座名:「かんたんヨガ体操~ヨーガ療法~」

◎講座内容:「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のでしょうか。「身体が固いから運動は苦手って思いませんか?」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♪

シルバーカレッジ3期生OB会

「歌声喫茶」

マイク無しでみんなで楽しく歌いました!

コーナーデザイン作成 3期生有志

8月28日(水) 午後のひと時
迷走台風10号がのろのろと、猛暑にも
負けず、久しぶりに皆様集合して
青春時代の懐かしいあの歌この歌で
明るく元気に盛り上がりました!

見上げてごらん夜の星を

瀬戸の花嫁

コーヒールンバ

青い山脈

あこがれのハワイ航路



2期生 7/26、8/23

7/17・31
5期生

4期生 7/24



7期生 7/9