

アクティブシニアが、私たちの地域を元気にしています。



マレットゴルフ



生け花



ペタンク



①植ダイヤモンドの皆さん。楽しいレクリエーションで笑顔がはじける ②プラザ八王子のみんなの体操。イスなどを使った体に負担が少ない運動で体力維持 ③秦山ラジオ体操会。朝から秦山ふれあいセンターに集まり、ラジオ体操や脳トレに励む

趣味を楽しむためのサークルがあります
 趣味と一言で言っても、多種多様なものがあります。一人で取り組む趣味も気軽でいいものですが、香美市にはさまざまなサークルがあり、同じ趣味を持つ人たちと出会うことのできる場所があります。
 一緒に楽しむ仲間がいれば、日々の生活の中に目標が生まれ、楽しい会話が增えることでしょう。
 「もう年だから…」と諦めずに、勇気をもって一歩踏み出してみると、あなたの人生を豊かにする出会いが待っているかもしれません。
スポーツサークル
 市の体育協会には、いろいろなサークルがあります。左は、特に高齢者が気軽に取り組むことのできる競技ですが、この他にもたくさんサークルがあります。
 ◆ペタンク
 ◆マレットゴルフ
 ◆グラウンド・ゴルフ
 ◆ラージボール卓球
 ◆ビーチバレーボール 等
【問い合わせ先】 生涯学習振興課 ☎53・1082

文化サークル
 市の文化協会には、全部で87のサークルが加入しており、次のような活動を行っています。
 ◆琴 ◆ダンス
 ◆三味線 ◆バレエ
 ◆詩吟 ◆太極拳
 ◆舞踊 ◆古武術
 ◆吹奏楽 ◆体操
 ◆オカリナ ◆ヨガ
 ◆声楽 ◆歴史研究
 ◆カラオケ ◆生け花
 ◆絵画 ◆俳句
 ◆ちぎり絵 ◆短歌
 ◆写真 ◆紙芝居
 ◆手工芸 ◆百人一首
 ◆書道 ◆ハンゲル
 ◆園芸(蘭) ◆茶道 等
【問い合わせ先】 生涯学習振興課 ☎53・1082
社会福祉協議会の介護予防
 仲間と楽しく健康づくりを行い、健康寿命を延ばすための教室があります。
 ◆ボールウォーキング教室
 ◆体操教室
 ◆脳活クラブ 等
【問い合わせ・申込先】
 社会福祉協議会
 山田 ☎53・2251
 香北 ☎59・2140
 物部 ☎58・3098

人と人がつながって支え合う地域づくりを
 住み慣れた地域でいつもでも元気に暮らしていくためには、人との交流が大切です。
 香美市には、各地域ごとに実施している集いの場があります。平成18年から始まったこの取り組みは、地域の皆さんが自主的に行っていることが大きな特徴。徐々に市内の各地域に広がり、現在では50を超える地域で活動が行われています。活動内容は地域それぞれ、体操やレクリエーション、お茶をしながらのおしゃべりなどさまざまです。季節ごとに、お花見やクリスマス



②

ス会を行って交流を深めている地域もあります。体を動かしたり頭の体操をしながら、友達と話し、笑いあう。そんな毎日が、人と人の絆を育て、支え合う地域づくりにつながるのではないのでしょうか。お住まいの地域で集いが行われているかどうかについては、健康介護支援課までお問い合わせください。また、新しく地域の集いを始めてみたいという相談もお待ちしています。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。
【問い合わせ先】
 健康介護支援課地域包括支援班 ☎53・3127



③

人生をさらに豊かにする趣味という名のスパイス
新しい趣味に出会う場所

おしゃべり？体操？脳トレ？
地域の集まりを楽しもう