



中高年いきいき講座

- シニアのパソコン教室
はじめてのパソコン（パソコンの概要と操作）
会場（株）日東テクノブレーン
- 地域で求めるシニアの元気人生
～元気で長生きするために～
講師：東京家政大学教授 樋口恵子氏
会場：所沢市小手指公民館分館
- シニアのための運動と健康
～運動が苦手な人の軽快健康法～
講師：早稲田大学教授 中村好男氏
福祉落語 師匠 三遊亭享楽氏
会場：所沢市新所沢公民館
- からだど心の健康
～生きがい持って心豊にすごすには～
講師 東京国際大学助教授 原田正樹氏
体験教室「絵手紙」「食を考える」「フラダンス」
「ニュースポーツ・ディスコン」
会場：所沢市新所沢公民館
- 高齢者の元気を高める生きがいづくり
～手足を動かす健康法～
講師 湘南リハビリ治療院院長 橋本輝之氏
会場：所沢市新所沢公民館
- ニュースポーツの集い
～地域の中で仲間づくり・生きがい探し～
講師：日本体育大学教授 森川貞夫氏
スポーツ体験：ニュースポーツ「ディスコン」
・ミニテニス・インディアカ
会場：所沢市新所沢公民館
- 認知症って～なあに？
～地域の絆づくりは、みんなの輪～
講師：豊川医院院長 豊川元一氏
アトラクション：口笛・シャンソン
・中国舞踊
会場：所沢市小手指公民館分館



主な年間活動

◎集中イベント

中高年いきいき講座
オープン出前講座

◎行政関連

市役所関連部門と情報交換会
所沢市出前講座
所沢市生涯学習フェスティバルに参加

◎レクリエーション・研修会

- ・ハイキング・
- ・ゴルフコンペ
- ・合宿研修（1泊）

◎施設・工場見学会

老人施設・憩いの家、
公共施設の訪問と懇談

◎交流・親睦会

他のボランティア団体
・サークルとの交流



中高年いきいき講座



スポーツ体験



ゴルフコンペ



クラブの概要



- 創設 1996年7月
- 活動目的
地域の人々と共に、健康で、生きがいある生活、安心して暮らせる明るいコミュニティづくりを目指し中高年齢層の健康づくりと自立を支援する。一方、会員相互の自己研鑽、自らの健康・仲間づくりを行い、ボランティア活動への積極的参加を通じ、生きがいある心豊かな健康長寿社会構築の一翼を担う。
- 会員構成
 - ①厚生労働省所管（財）健康・生きがい開発財団認定「健康生きがいづくりアドバイザー」及び内閣府所管（財）シニアルネサンス財団認定「シニアライフアドバイザー」
 - ②当クラブの活動主旨に賛同した方
- 会員数 30名（2013年4月現在）
- 活動拠点
所沢市新所沢公民館
- 定例会
毎月第4土曜日 15:00～17:00
- 活動内容
 - *総会・定例会・勉強会
 - *所沢市役所との情報交換会（出前講座）
 - *「中高年いきいき講座」企画・開催
 - *合宿研修会
 - *老人施設・公共施設・工場等の見学・懇談会
 - *他団体・サークルとの交流会
 - *レクリエーションの実施（ハイキング・ゴルフ）
- 会報
「ときめき」春・秋2回発行
- 会費 年額 3000円

地域の中で中高年の健康・生きがいを考える

ときめきらいふクラブ

会長 磯 竹栄
〒359-1118 所沢市けやき台1-22-8
電話&FAX 04-2924-7088
E-mail t-iso@dg7.so-net.ne.jp

事務局長 三谷 雅昭
〒359-114 所沢市山口 5043-39-2-502
電話&FAX 04-2949-4658
E-mail m.mitani.mjs@kyp.biglobe.ne.jp

2013年4月改定



地域の中で中高年の健康・生きがいを考える

ときめきらいふクラブ