



## これまでの主な活動

(前身：1996年7月創設：ときめきらいふクラブ)

### 講演会「中高年いきいき講座」

#### ●シニア生きがいトーク IN ふらっと

トキメキ人生を送るために 会員 鈴木啓三  
活力あるアメリカの高齢化社会見聞 会員 春 峯子  
於 所沢市女性センター「ふらっと」

#### ●中高年いきいきトーク

毎日続ける運動と食事で健康づくり 会員 金田進  
高齢者の優しい住まい 会員 高田昭八郎  
於 所沢市民文化センター「ミューズ」

#### ●長寿の秘訣は口腔ケアから

8020で長生きを！ 会員 板倉克明  
於 所沢市女性センター「ふらっと」

#### ●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)  
於 (株)日東テクノプレーン

#### ●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

#### ●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 講師早大教授中村好男  
福祉落語 師匠 三遊亭享楽  
於 所沢市新所沢公民館

#### ●からだと心の健康

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」  
於 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 湘南パース治療院院長  
橋本輝之氏  
於 所沢市新所沢公民館

#### ●「地域の中で高齢者の仲間づくりと生きがい探究」

講師：日本体育大学教授 森川貞夫氏  
スポーツ体験「ディスコン」、「ミニテニス」  
「インディアカ」



## 年間活動計画

### ◎研修・講座・勉強会

健康生きがいづくりアドバイザー  
養成講座、各種講座、勉強会

### ◎施設訪問・見学会・ハイキング

老人施設・憩いの家、公共施設の  
訪問と懇談、ハイキングなど

### ◎行政関連

市役所担当部門との情報交換会  
行政・社協の出前講座

### ◎交流会

他のボランティア団体・サークルと  
の交流・ときめきサロン開設

### ◎集中イベント

中高年いきいき講座  
健康・生きがいづくりの各種講座・  
生涯学習フェスティバル

### ◎親睦・仲間づくり

ゴルフコンペ (春・秋)  
合宿研修・適宜懇親会  
会報「ときめき」発行



中高年いきいき講座・スタッフ一同



健康生きがいづくりアドバイザー養成講座



「ときめきサロン」：ミニコンサート



ゴルフコンペ

## 活動概要

- 創設 2015年4月1日(2015年3月1日認証)  
(旧ときめきらいふクラブ=1996年7月創設)
- 活動目的  
この法人は、埼玉県の地域の人々に対し、心豊かに、安心して暮らせるコミュニティづくりを目指し、健康・生きがいがづくりや仲間づくりの増進に寄与することを目的とする。
- 会員構成  
会員は、次のとおりとし、正会員をもって特定非営利活動促進法(以下「法」という。)上の社員とする。
  - (1) 正会員 この法人の目的に賛同して入会した個人又は団体
  - (2) 賛助会員 この法人の目的に賛同し、賛助の意志を持つ個人又は団体
  - (3) 会員として入会しようとするものは、その旨を文書で理事長に申し込む。
- 会員数 29名(2018年4月現在)
- 活動拠点  
所沢市新所沢まちづくりセンター
- 定例会  
毎月第四土曜日 15:00~17:00
- 活動内容
  - \* 定期総会・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
  - \* 健康生きがいがづくりアドバイザー養成講座
  - \* 他団体・サークルとの交流会
  - \* レクリエーション・施設等の見学  
(ハイキング・ゴルフ・懇親旅行等)
- 会費  
正会員 年額3000円、入会金1000円  
賛助会員 年額3000円/1口以上  
入会金1000円/1口以上



健康・生きがいがづくりを支援します

NPO 法人ときめきライフ埼玉

<http://www.tokimekilife-cjp/>

理事長 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 齊藤 秀夫

〒350-1323 狭山市鶴ノ木16-20 2-106  
電話&FAX 04-2955-1835  
E-mail sa-hideo@fb4.so-net.ne.jp

2015年 4月創刊  
2017年 12月改定  
2018年 4月改定

# 輝くシニア

健康・生きがいがづくりや仲間づくり  
を支援します



健康・生きがいがづくりを支援します

NPO 法人ときめきライフ埼玉