

## さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人      ○65歳以上人口 43,798人      ○高齢化率 30.9%  
○シニアクラブ会員数 2,019人      ○シニアクラブ加入率 4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 青島地区連合会～

### 《概況》

「すこやか学級」の活動

- ・青島地区内12単位クラブの女性会員86名が月1回の講座や演劇鑑賞、体操教室などの健康増進と通いの場を設け、会員相互の絆を深め、教養を高めた。

会場：藤枝市文化センター ホール

第1回 開講日：令和5年5月17日（水） 出席者：75名

内 容：開講式 北村 藤枝市長講演会「未来ある藤枝市」

第2回 開講日：令和5年6月16日（金） 出席者：71名

内 容：脳トレ・体操教室 講師：小池 幸子 先生

「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」

第3回 開講日：令和5年7月12日（水） 出席者：63名

内 容：歌って指あそび 講師 野村 美成・芳枝 先生

「楽しく歌いながら指あそび」

第4回 開講日：令和5年8月29日（火） 出席者：70名

内 容：映画教室 講師：小澤 正人 先生

「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」

第5回 開講日：令和5年9月27日（水） 出席者：73名

内 容：お楽しみ 講師 藤田 秋夫・伊柳 先生

「手品・南京玉すだれ」

第6回 開講日：令和5年10月25日（水） 出席者：54名

内 容：ハーモニカ演奏 リード・メイド・クラブ「ハーモニカと一緒に歌おう」

第7回 開講日：令和5年11月17日（金） 出席者：67名

内 容：防犯研修 講師 藤枝警察 肝付 講師 「不審者対応訓練」

第8回 開講日：令和5年12月12日（火） 出席者：67名

内 容：ふまねっと 講師：ふまねっと藤枝

「初めての試みで脳トレ・筋トレ」

第9回 開講日：令和6年1月19日（金） 出席者：66名

内 容：市出前講座「しっかり食べて健康生活」

第10回 開講日：令和6年2月27日 歯科衛生士 神谷 知子 先生

内 容：市出前講座 講師 「今日からはじまる口腔ケア」 予定

第11回 開講日：令和6年3月17日

内 容：閉講式 予定

## 《成果》

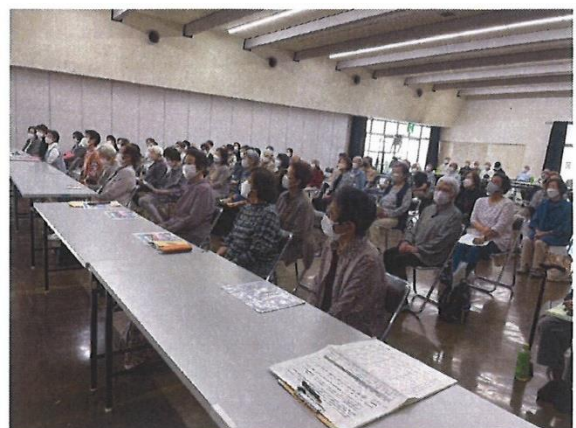
- 第1回 開校式 5月24日 北村市長講演会「未来ある藤枝市」  
未来ある藤枝市のお話を分かりやすく説明していただいた。
- 第2回 脳トレ・体操教室 6月16日 小池幸子 先生  
「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」  
楽しく脳トレと体操で気持ち良かった。
- 第3回 歌って指遊び 7月28日 野村美成・芳枝 先生  
「楽しく歌いながら指あそび」  
手指を使って歌や体操、楽しい時間が過ごせた。
- 第4回 映画教室 8月29日 小澤正人講師  
「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」  
とても懐かしいスターが上映され、ひきこまれてしまった。
- 第5回 お楽しみ 9月27日 藤田秋夫・伊柳 先生  
「手品・南京玉すだれ」  
出席者全員が妙技に驚きながら楽しい時間を過ごせた。
- 第6回 ハーモニカ演奏 10月25日 リード・メイド・クラブ  
「ハーモニカと一緒に歌おう」  
皆さんで歌うことができる講座も良いとの意見がありました。
- 第7回 防犯研修 11月17日 藤枝警察 肝付 講師  
「不審者対応訓練」  
分かりやすく例を上げての研修は勉強になった。
- 第8回 ふまねっと 12月12日 ふまねっと藤枝  
「初めての試みで脳トレ・筋トレ」  
次回が楽しみの声が多数あった。
- 第9回 市出前講座 1月19日 井原侑希・浩志 先生  
「しっかり食べて健康生活」  
資料と映像で分かりやすく大変参考になった。
- 第10回 市出前講座 予定  
「今日から始める口腔ケア」

## 《今後の方針》

- ・参加者（学級生）の皆さんから次回も楽しみにしているとの声が多く、希望調査を実施し、次年度以降も「すこやか学級」を継続開催していきたいと思えます。

## 【活動の様子】

北村市長 講演会「未来ある藤枝市」



小池先生脳トレ・体操教室「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」



小澤 先生 映画教室「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」

