

## 仲間を作ろう

生きがいや趣味を持ち、  
脳を活性化しよう

人と触れ合うことがない状態が続

くと、気持ちはふさぎ込みがちになります。生きがいや趣味は頭を使うことで脳の刺激に役立つとともに、仲間づくりには最適です。

得意なことや興味のあることから始めたり、同好の人を見つけたら、サークルなどに参加してみたいかがでしようか。いずれも無理はせず、楽しむ姿勢で行いましょう。

## ●西老人福祉センター

市内在住の60歳以上の方を対象に、健康増進、教養の向上、レクリエーションのための施設で、次のようなことができます。



▲(上) 囲碁を楽しむ人でにぎわう娯楽室  
(下) ダンス講座の練習風景

■生活相談 心配事、生活、結婚などの相談ができます。

■健康相談 看護師などによる健康管理についての相談ができます。

■機能回復訓練 体力の維持、向上のためのウォーキングマシンやダンベルなどの保健、訓練機器があります。自由に使用することができます。

■教養講座 ダンス、カラオケ、書道など各種講座を開講しています。定員のある講座は、毎年2月下旬～3月下旬に受講申し込みが必要ですが、自由参加の講座も多くあり、カラオケなど

が近年人気です。

■娯楽 囲碁や卓球などが楽しめます。

### 利用案内

【利用時間】午前9時～午後5時。

【休館日】毎月第1土曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)。

【利用料】無料(一部講座の教材費は実費負担)。

【利用方法】初回利用時、免許証や敬老手帳など年齢、住所を確認できるものが必要。

【交通機関】地下鉄琴似駅(出口5)徒歩7分。またはJR琴似駅徒歩7分。

【詳細】西老人福祉センター(二十四軒4-3) TEL(641)4001

## ●西区ときわ大学

(年長者のための教室)

西区では毎年6月から約3カ月間、区内在住の65歳以上の方を対象とした教室を開講しています。生涯を通して自己研さんし、学習を通じて友達の輪を広げ、生きがいのある豊かな人生を過ごすことを目的としています。毎年多数の応募があり、抽選となるほどの人気です。平成18年度の内容は、西区の生い立ちや悪徳商法対策などの講義、パークゴルフや救命救急講習などの実技、ミニ運動会や調理実習もあります。

なお、来年度の受講者の募集は広報さつぽろ5月号で案内する予定です。



受講生の  
高橋 美男さん(66)

以前、友人から老人大学の話を聞いたことがあり、関心がありました。仕事を辞めて3年ほどたち、人と会って話をするところから始めたと思います、受講することにしました。正式にこのような講義を受けるのは何十年かぶりです、西区についての講義も興味深く聴きました。実技や見学会なども予定されていて楽しみです。



▲西区の生い立ちの講義を聴く受講生。長年住んでいても新たな発見が。

線237 【詳細】西区地域振興課TEL(641)2400内