

「あ・し・たサロン」で学びと健康の
新しい気づきを。



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺サンドイッチ キャンパス

気軽に集って、いろいろなテーマについて
専門家から話を聞いたり、体験できる
「あ・し・たサロン」。

「あ・し・た」とは

健康維持のために大切な「あるく」「しゃべる」「たべる」のこと。
堺サンドイッチキャンパスは、食生活やコミュニティとのつながり、
体を動かすことを大切に構成されています。

以下の内容にご了承の上、ご参加ください

- ・プログラムの内容は、予告なく変更することがあります。
- ・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・新型コロナウイルス感染症などの対策のため、検温やマスク着用、その他必要な対応をお願いいたします。
- ・台風などによる暴風警報が発令された場合には、イベントを中止させていただきます。可能性がございます。(開催有無については堺市WEBサイトなどお知らせします。)

2020年

11月4日(水) 10:30 ~12:00

場 所

フェニーチェ堺 堺市堺区翁橋町2-1-1
南海高野線「堺東駅」西口を出て南へ徒歩約8分

あ・し・たサロン ⑤

オトン・オカンの みんな元気に チアダンス体験

オトン・オカンチアリーダーズ説明会



お問合せ・お申込み

QRコードまたは堺市WEBサイトより、もしくは、下記お電話番号よりお申込みください。

「堺サンドイッチキャンパス」事務局 (いきいきライブ阪急阪神・スタジモにのみや内)

☎ 0798-78-2753 平日 9:00~12:00・13:00~17:00 土・日曜・祝日は休み
※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。



あ・し・たサロン ⑤ オトン・オカンチアリーダーズ説明会

オトン・オカンのみんな元気にチアダンス体験

日時 **11月4日(水) 10:30~12:00** 場所 **フェニーチェ堺 大スタジオ**

ゲスト 代表 **石原 由美子** 氏 リーダー **明野 るみこ** 氏 大阪オトン・オカンチアリーダーズ

参加費 **無料** 定員 **20名** ※要申込・先着順 対象 **堺市内在住の65歳以上の方**

「身体を動かして自分が元気になる」「頑張る誰かを応援する」そんなチアダンスの世界に飛び込んでみませんか？ほかの地域ですでに活動を始めている先輩チームのパフォーマンスを見たり体験談を聞いたりして、講座参加後の自分の姿を想像しましょう！



会社でも、家庭でもない、第三の居場所

プログラム内容

- 大阪オトン・オカンチアリーダーズによるパフォーマンス
- ゲストトーク(大阪オトン・オカンチアリーダーズ活動紹介)
- これからはじまる「オトン・オカンのみんな元気にチアダンス体験講座」の詳細説明



最初は全員初心者からスタート！

ゲスト 代表 **石原 由美子** 氏 リーダー **明野 るみこ** 氏 大阪オトン・オカンチアリーダーズ



「チアで関西から日本を元気に!!」が合言葉のJUMPSがプロデュースする、平均年齢66歳の男女混合チアリーダーズ。私たちの元気で、地元を元気にしたい!そんな想いを持った大阪のオトン・オカン達で10年前に結成。地域のお祭りや老人ホームなどに積極的に元気をお届けしています。



様々な場所で、チアを披露しましょう!



2020年2月に開催した「あ・し・たサロン②」の様子。



2019年12月に開催した「健康フェスタ」の様子。



2020年8月に開催した「あ・し・たサロン③」の様子