



新しい自分に、出会いませんか 大人のための「あ・し・た」プロジェクト

「まだまだ元気」だからこそ、これからも元気でいられるように新しいことをはじめてみませんか。
新しくスポーツを始めたり、すこし凝った料理に挑戦してみたり、
仲のいい友達と初めての場所に出かけてみたり、なんていうのもいいかもしれません。
元気に暮らすために大切なことは、あるく・しゃべる・たべる「あ・し・た」です。
市は、65歳以上の大人の皆さんの「あ・し・た」を応援します。

問 長寿支援課 ☎228-8347 FAX228-8918



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

何か始めたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんな方のために、「あ・し・た」をはさみこんだ、具だくさんの約6カ月の学びのプログラムを実施しています。新たな学びを得ながら人とつながっていくことが、からだところの健康を支えます。

男・本気のコーヒー教室

コーヒーの世界をどんどん深め、自分にとっての一杯を追求。豆の産地や品種などの知識の他、基本のハンドドリップなどの技術を習得します。抽出方法による味の違いや自分好みの味を見つけ、自由に再現できるようトレーニングを行います。



色々なコーヒーを味比べ



味の要素を書き出して自分のストライクゾーンを発見



器具により抽出方法を変えて違いを確認

自分の特技が、
一つ増えました。
(参加者の声)

教室後は自主的に地域で活躍 新たな「あ・し・た」を広げています



教室のプログラム修了後は、有志のメンバーで集まり、地域の皆さんにこだわりのコーヒーを振るまう催しを企画・開催。プログラムで身に着けた技術で、地域に笑顔を広げています。



男・本気のパン教室

誰かの美味しい笑顔のために、素材からパン作りに向き合う男性対象の教室です。生地的水分量や指先の使い方など、専門的な知識・技術を習得します。家族のためにパンを焼いたり、パン屋さんを巡ったりと充実した休日を送っているという参加者の声も。



歌って踊ろう！ 心ときめくプチ歌劇体験

元宝塚歌劇団の講師による楽しいレッスン。男女問わずメンバーみんなで、歌とダンスによる感動の舞台をつくります。



コロナ禍で大変な時期

だからこそ、つながりが嬉しい。

(参加者の声)

他にもさまざまなプログラムがあります

バレエ・ストレッチや写真撮影(この紙面の掲載写真のいくつかは写真撮影プログラムの参加者が撮影しました)など、さまざまな教室を開催中(参加費用が必要)。詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。堺サンドイッチキャンパス事務局へお問い合わせください。

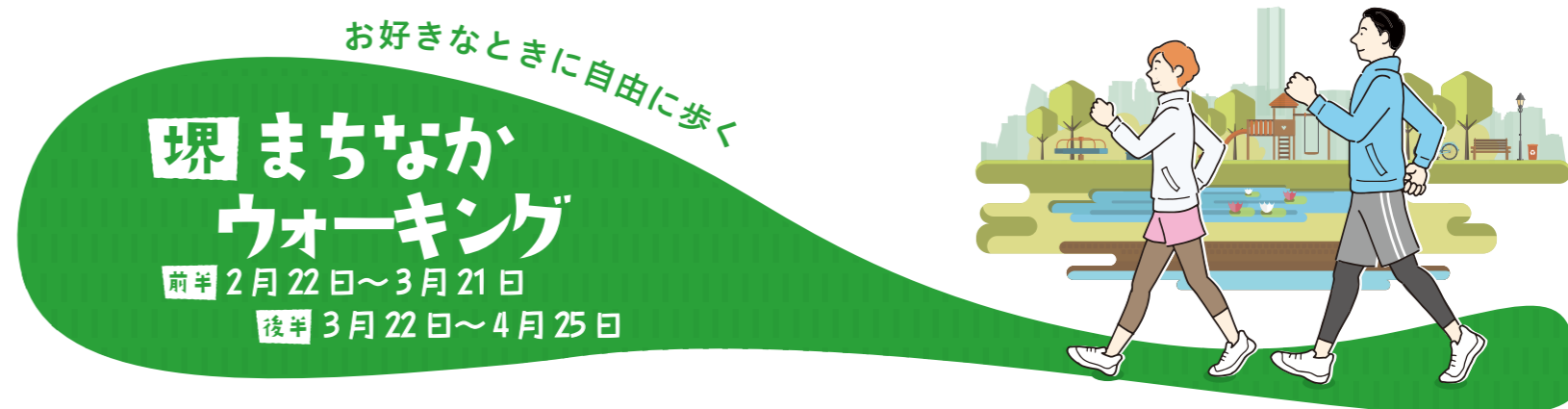


申し込み・お問い合わせはこちら
堺サンドイッチキャンパス 事務局 ☎0798-78-2753

人付き合いが面倒で、気分が乗らなかったけれど

思い切って参加してみたら気の合う仲間に出会えた。

(参加者の声)



楽しみながら、健康に。堺の観光スポットを歩いて巡りませんか。
身近な堺の魅力とご自身の健康を見直しましょう。

その1

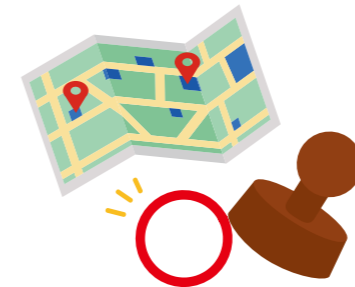
期間中に受付の大仙公園観光案内所でスタンプシートを手に取ってください。

その2

期間中に受付でスタンプ押印後、スタンプシートに記載のおすすめコースを巡ってみてください。ゴールはありませんので、体調や体力に合わせて、お好きなところで終了してください。

その3

市内在住の65歳以上の方には1回参加でトートバッグ、3回参加で大仙公園内の茶室「伸庵」のお茶券を一杯分プレゼント！5回参加で、豪華な景品が当たる抽選会にどなたでも参加できます。



スタンプシートには、1.5kmと2.8kmのおすすめコースを掲載



コース上にはさかい利晶の杜や日本庭園など、立ち寄り楽しめるスポットが全7カ所



3回参加してお茶で一服しませんか。抽選会ではホテル宿泊券やお食事券が当たります

ご存じですか？元気の秘訣は楽しむこと

年齢を重ねるにつれ心身の活力に低下がみられる状態を「フレイル」と呼びます。「体重減少」「疲労感」「握力の低下」「歩行速度の低下」「身体活動量の低下」のうち、3つ以上当てはまればフレイルです。体を動かす機会や外に出て人と接する機会が減ってしまうと、日常生活が不活発になり、さまざまな健康問題を生じやすい状態(フレイル)になります。健康で元気に過ごすには、くらしの中で「あるく」(身体活動)、「しゃべる」(社会参加)、「たべる」(食生活)を楽し

むこと。フレイルを予防するため、日々何気なく行っている活動を目一杯楽しむことが大切です。市では、「あ・し・た」プロジェクトとして、フレイル予防のためのさまざまな企画を実施しています。



フレイル予防
については
こちら