

磐
田

No.41

ねんりん

発行所
シニアクラブ磐田市
(磐田市老人クラブ連合会)
〒438-0077
磐田市国府台57番地7
(磐田市総合健康福祉会館1階)
TEL 0538-37-9617
FAX 0538-37-4866

第21回シニアクラブ磐田市 グラウンド・ゴルフ大会

元気いっぱい！ ナイスプレー



狙いを定めて！



表彰式 おめでとうございます！



競技前の準備体操。さあ、いつでも試合開始 OK

詳細は5ページへ

「高齢者の生命と財産を守る」ために シニアクラブができること



シニアクラブ磐田市
会長 山下 六機

この度は、予期だにし得なかった会長に任ぜられ、全く青天の霹靂でございます。全くの老輩者で、その任に相応しくありませんが、ご推挙いただいた上は「清水の舞台から飛び降りる」覚悟で頑張る所存でございますので、何分のご指導ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

昨今の新聞等を見ますに、オレオレ詐欺をはじめとした特殊詐欺・交通事故・火災事故等における被害者の多くは高齢者です。その様な事件や事故から被害者を守るのも、また私たち高齢者の大きな役目だと思います。すなわち「生命と財産を守る」ことです。大事なことは、一番の当事者で

ある私たち高齢者が、強く認識をし、事故削減に対応することだと思います。

また、会員の減少に歯止めが掛かりません。2年前に5000人を切りましたが、本年度は4554人と大きく減少してしまいました。主な要因は新規加入者の減少だと思われませんが、世代間による価値観の相違も大きく、加入勧誘にもなかなか同意を得られないことも事実でございます。

いかにして会員増加を図ったら良いのか、簡単な方法ではありませんが、皆さんお一人お一人が未加入者にお声掛けして、勧誘していただくしか方法は無いものと思えますので、ぜひご協力ください。

寺田前会長のご見識の高さや実行力には全く及びませんが、微力を尽くして一生懸命頑張る所存でございますので、何分宜しくお願ひ申し上げます。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

きのさき内科・呼吸器内科
KINOSAKI

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	／	○	／

休診：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
磐田市城之崎3丁目7-24
TEL.0538-36-3600
<https://kinosaki-naika.com/>

福田西病院
お気軽にご相談下さい

於保健センター・グループホーム「つどい」
通所リハビリテーション(デイケア)をご紹介します

初診は予約が必要です。あらかじめお電話でご相談ください
(月～金：9時～17時 土：9時～12時)
磐田市一色22 ☎0538-58-1175

ながせ眼科
Nagase Eye Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	★	／	○	○	／

【休診日】水曜午後、土曜午後、日曜、祝日 ★…手術日
磐田市西貝塚2246 TEL.0538-36-0015

内科 田上診療所

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	／	○	／

休診：木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日
磐田市福田1494-12
TEL.0538-55-4625

内科・循環器内科 わたなべハートクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	／	●	／

休診日 木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日
TEL 0538-33-2626
磐田市見付東坂1277-1

一般貨物自動車運送事業 産業廃棄物収集運搬業
貨物軽自動車運送事業

株式会社 速州急行

磐田市上岡田 612-2
TEL<0538>34-3105
FAX<0538>34-3162

会告 総報

バトンタッチ 令和6年度から7年度へ

総務部長 田中 恒男

去る5月21日(水)アミューズ豊田ゆやホールにて「令和7年度シニアクラブ磐田市通常総会」を開催しました。

磐田市議会議長鈴木様他ご来賓4名様及び122名の代議員のご出席をいただき盛大に行うことができました。

本年度は、寺田佳弘会長から山下六機会長へ引き継ぎがなされました。

また、令和6年度事業報告及び決算、7年度人事案と事業計画、予算案が提案どおり可決され新年度に引き継がれました。

「シニアクラブ磐田市功労者表彰式」も総会に先立ち執り行われました。

寺田会長より、永年にわたりシニアクラブ発展にご貢献いただきました7人の方が表彰されました。功労者の皆様方には深く感謝申し上げますと共に今後も一層のご貢献ご活躍をご祈念申し上げます。



総会終了後には、福祉政策課地域包括ケア推進グループの主任保健師・塚本里加様より

「地域リハビリテーション事業」をテーマに講話をいただきました。フレイル予防の大切さや高齢者世帯の状況について分かりやすくお話をいただき、大変参考になりました。

功労者表彰式

令和7年度シニアクラブ磐田市功労者表彰式が、令和7年度総会前に開催されました。永年にわたりシニアクラブ活動で貢献され、会員の模範として活躍された7人の方に表彰状が授与されました。

シニアクラブ磐田市 会長表彰

被表彰者の皆さん(敬称略)

第1号功労者

◎役員として4年以上(3人)

中村 早苗 加藤 保

第2号功労者

◎役員として8年以上(3人)

鈴木 誠 平野 安孝

第3号功労者

◎第1号以外の役員

として4年以上(1人)

鈴木 絹代



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

・内科
・胃腸科 **川口医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	×	○	×

※受付は午前11:00、午後5:00に終了致します。
・休診日 木・土曜日(午後)・日曜日・祝祭日

磐田市富士見町3丁目8-22
TEL.0538-36-0401
<https://kawaguchi-iin.clinic>

脳神経外科・内科
頭痛・めまい・もの忘れ
医療法人社団 翔遙会 **豊田診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	／	／
15:00~18:00	○	○	／	○	○	／	／

■ 休診日 土曜日・日曜日・祝日・水曜日午後
磐田市豊田327 ☎ 0538-32-2084

内科・リウマチ科
ふたばクリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~ 6:00	○	○	／	○	○	／

休診日: 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
磐田市新貝2-1-10 TEL 0538-21-0077

医療法人社団
北島歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	★	○	★	／
14:00~18:00 (受付 17:30 終了)	○	○	○	★	○	★	／

休診日 日曜日・木曜日または土曜日(★)・祭日
磐田市安久路2-22-35 TEL.0538-37-1011
<http://kitajimadental.com>

ふるた内科クリニック
胃・大腸内視鏡検査

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:00~ 9:00	／	☆	☆	☆	☆	☆	／
9:00~12:00	／	●	●	●	●	●	／
13:00~15:30	／	★	★	★	★	★	／
16:00~18:00	／	●	●	●	●	●	／

● 外来診療 ☆ 胃力メラ検査 ★ 大腸内視鏡検査
磐田市見付1963-15 ☎ 0538-31-4105

どの病院・医院の処方箋でもお取り扱いいたします
レモン薬局新貝店
株式会社 レーベンプラン

月・火・木・金	9:00~18:00
水	9:00~17:00
土	9:00~12:00

【営業時間】
磐田市新貝2-1-9 TEL 0538-24-7888

令和7年度 各地区スポーツ大会の予定

地区名	支部名	開催日程	会 場
北 部	大 藤	7月22日(火)	大藤交流センター体育館
	向 笠	10月26日(日)	※ウォーキング大会実施
見 付		10月16日(木)	見付交流センター体育館
中 泉		10月21日(火)	中泉交流センター体育館
南 部		10月16日(木)	長野交流センター グラウンド
東 部	田 原	11月10日(月)	田原体育館・グラウンド
	南御厨	10月24日(金)	南御厨交流センター体育館
	御 厨	10月31日(金)	御厨交流センター体育館・ グラウンド
	西 貝	11月6日(木)	中遠職業訓練校体育館
福 田		10月31日(金)	福田南島体育館
竜 洋		10月31日(金)	竜洋体育センター
豊 田		10月13日(月)	アミューズ豊田 メインアリーナ
豊 岡		10月23日(木)	豊岡総合センター体育館

令和7年度 役員紹介

役職名	氏 名	地 区	備 考
会 長	山下 六機	中 泉	中泉地区長
副会長(会計)	鈴木 節子	東 部	女性委員会委員長
副会長	鈴木 勲	北 部	北部地区長
	田中 恒男	見 付	見付地区長
	藤田 哲男	南 部	南部地区長
	江塚亀久夫	東 部	東部地区長
	加藤 隆一	福 田	福田地区長
	内山 芳夫	竜 洋	竜洋地区長
	中村 重行	豊 田	豊田地区長
	内山 恭次	豊 岡	豊岡地区長
監 事	市川のりえ	豊 田	女性委員会副委員長
	沼倉 昇	豊 田	
	伊藤 泰明	豊 岡	

(任期：令和7年度～令和8年度)

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

相続登記が義務化されました
(令和6年4月1日制度開始)

「遺言・相続登記」
お気軽にご相談ください

司法書士 堀内健太郎事務所
磐田市今之浦二丁目3番地16 水野ビル1階
TEL 0538(86)5206

 精密切削を柱に高機能部品製造

西田工業株式会社

磐田市竜洋中島101-1
TEL: 0538-66-4946

 **友愛歯科クリニック**
Dental Clinic
磐田市富士見町4-11-7
TEL 0538-35-0007

診療時間／(月～金) AM 9:30～12:00
PM 15:00～18:00
(土) AM 9:00～11:00
PM 14:00～15:00

休 診 日／ 日・祝

風の家工房 

家のことなら
地元で役立つ工務店

0538-38-1143
House Building and Technical Support
株式会社 クリエイトセイブ 磐田市勾坂中228-3

子育て支援ひろば「カルム」開催中！
詳しくはInstagramをご確認ください

こども家庭庁所管 企業主導型保育園

 **オベルジヌ保育園**
Aubergine Nursery school

磐田市竜洋中島98-1
TEL0538-66-0555
FAX0538-66-0600

・介護保険居宅サービス ・訪問看護事業
・障害福祉サービス ・保険外ヘルパー派遣

ささえあひ ぽぽえみ愛の

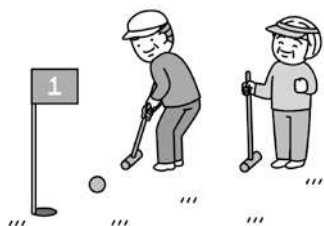
 **“さいとうさんち”**

(有) 齋藤居宅介護支援事業所
磐田市高木180-5 ☎ 0538-67-1700

第21回 シニアクラブ磐田市グラウンド・ゴルフ大会

6月5日(木)、竜洋海洋公園多目的広場にて「第21回グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。今年度は熱中症対策として、例年より1ヶ月大会を早め開催しました。当日は天候・気候に恵まれ、139人の選手の皆さんが日頃の練習成果を発揮され、楽しくプレーをされました。

大会上位者から希望する30人が、10月21日(火)に島田市の川越広場で開催される県大会に参加されます。



入賞された皆さん

大会結果

順位	氏名	地区	成績
1	高橋 泰治	北部	51
2	秋山 唯廣	豊岡	54
3	袴田 富枝	東部	55
4	古橋 正則	北部	57
5	伊藤 辰男	中泉	57

順位	氏名	地区	成績
6	加藤 元	竜洋	58
7	渥美 武夫	竜洋	58
8	鈴木 敏光	南部	60
9	山下 俊雄	竜洋	60
10	大石 英子	福田	61

※同点の場合は生年月日が早い方が上位となります。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

税・会計に関すること、なんでもご相談下さい

認定経営革新等支援機関
あんしん経営をサポート/決算診断・経営計画

鈴木廣巳税理士事務所

相続税、贈与税 まかせてあんしん

磐田市見付1951-10 ☎ 0538-37-7161

パイプ曲げからプレス、溶接、金型製作まで行う
パイプの総合加工メーカー



新高山株式会社

磐田市駒場6686-3
TEL 0538-66-2395
FAX 0538-66-4065
URL: <https://www.niitakayama.com>

長尾 仁税理士事務所

税理士 長尾 仁

磐田市見付3719番地1
TEL 0538-35-9221

食品関係等の外袋の製造加工
食品のパッケージ製造

有限会社 **牧田製袋**

磐田市川袋 1259-1

TEL.0538-66-8105

GREEN WORKS

造園設計 施工 管理 エクステリア 外構工事

株式会社 **グリーンワークス**

磐田市小立野400
TEL.0538-21-6550 FAX.0538-33-8850

土木工事・エクステリア工事・バルコニー
テラス・カーポート 設計施工

有限会社 **永田ブロック工業**

磐田市見付(二番町)2346番地

TEL 0538-34-8880
FAX 0538-37-0498

地区・単位クラブ活動報告

見付地区

輪投げ大会

6月30日、見付地区輪投げ大会が、見付交流センター体育館で開催されました。

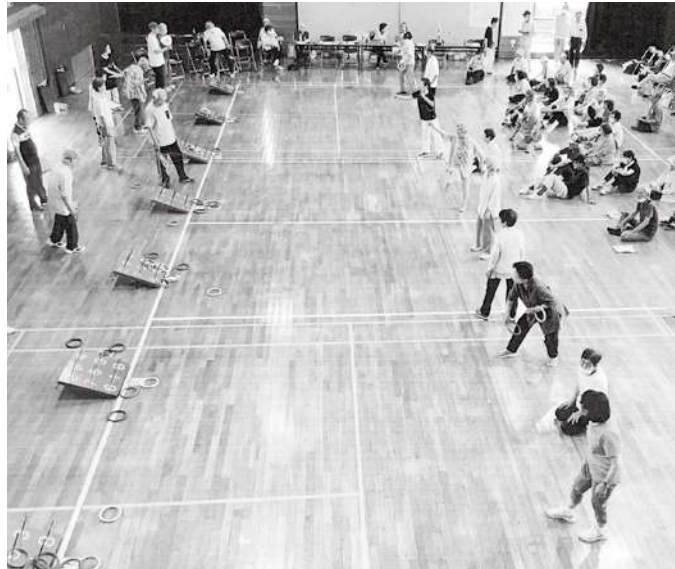
見付地区13町内の選手約100人が、元氣一杯にプレーしました。一輪投げることに、拍手や歓声があがり、時には、ため息が聞かれました。

私たち朗友会では、年4回ある、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、スポーツ大会、ボッチャ大会に出場します。

今回は、輪投げ大会があると出場者を募ったところ、60名の会員のうち10名が名乗りをあげてくれました。私たちのチームは、勝敗にはこだわらず、ただ楽しむことを目標としているためぶっつけ本番で臨んでいます。

試合中の会場では、「いやだー0点だよー。アハハハハ」とか「相手のチームはすごいな」「一人で33点もとってる」などの話が飛び交います。会員同士、楽しむことが、シニアクラブの会員を増やすことだと思っ日々活動しています。

地区の輪投げ大会も役員の方々の行き届いた運営で何事もなく無事終了することができました。楽しい思い出をたくさんありがとうございました。



元天神町朗友会 鈴木 伸子

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

金属製品塗装

ユタカ商工株式会社

磐田市小中瀬716-2

TEL<0538>66-6644

FAX<0538>66-5455

東海ユニット株式会社

磐田市大久保517-2

TEL 0538-38-2242



岸和田運輸株式会社

福田営業所

磐田市福田170

TEL0538-58-2220

災害応急対策協力者

有限会社 西田組

磐田市上野部510-8

TEL.0539-62-2498



AK garage 株式会社

トラック買取・販売

静岡県磐田市大当所185-3

tel.0539-62-9918

<https://ak-truck.com>

家庭・店舗・事務所・工場などの
ゴミを片付け・回収致します。

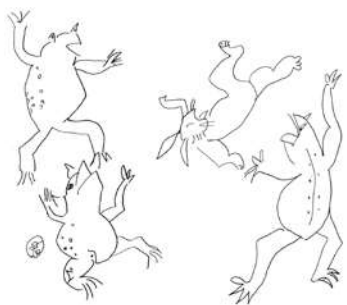
ゴミの持ち込み
歓迎!!

有限会社 やまや伊藤商店

〒438-0077 静岡県磐田市国府台634-1

TEL.0538-32-4086

地区・単位クラブ活動報告



鳥獣戯画

ウサギやサル、カエルたちが人間さながらに遊戯や儀式を行う様を描く

竜洋
地区

絵手紙の会

竜洋絵手紙クラブ 山田 君子

10年程前に、シニアの会竜洋でも、絵手紙の会を始めることになったので入会しました。

絵手紙用の墨や絵筆、顔彩等を揃えて、いざ絵を描いてもなかなか思う様に描けませんでした。先生から花一つでもとにかく良く見て、ありのままに、自分が感じたままに描くことを教わりました。へたなりに描いてゆくうちに、巻き絵や月々のカレンダーの作成で描く様になり、お仲間とは花の名前とか季節ごとの移り変わりで話題も弾み、だんだんと楽しくなってきました。誕生日等のお祝いメッセージの交換や鳥獣戯画を描いたり、うちに絵や文を描いたりしました。また扇子にも描き、今では、自分の大切な持ち物になっています。ちぎり絵、粘土の土偶づくり、紙人形、和紙に描いた絵を石に貼ったりする作品作りもしています。額に入れて浜松等へ出展したり、色紙に描いて文化祭に出展したりで、毎年楽しく色々やってきました。この度、先生の都合により、12月で終了しますが、絵を通して何人も友人ができて、大きな宝が残りました。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

株式会社 西道建築

 磐田市富里355-2
 TEL 0538-38-2191
<http://www.nisiken-iwata.com/>

お客様をなくす前にゴキブリをなくせ！
 ほぼ100%の駆除率です
株式会社 クリーン・アウト
 磐田市竜洋中島1645-1 ホワイトハウス1階
TEL.0538-24-8358
 ■名古屋営業所 ■名古屋一宮営業所
 ■東京営業所 ■東京八王子営業所
 ■中京営業所 ■磐田研究所
<https://www.cleanout.co.jp/>

ワイヤーハーネス製造
有限会社 マックス
 磐田市福田 3237
TEL 0538-55-5117

伊藤工業
 磐田市惣兵衛下新田41-3
 TEL 0539-62-3793

一般貨物自動車運送事業

株式会社 山栄システム
 中日本 オート メンテナンス ファクトリー
 磐田市加茂1275番地
☎0538-35-3633

HEKISHINHOME
合同会社 壁新産業
 磐田市駒場883-5
TEL 0538-66-7975

地区・単位クラブ活動報告


 福田地区

歌は明日への健康づくり

小島方シニアクラブ 国京 誠一

私たちが住む福田豊浜地区は、磐田市の南部に位置し、シラス漁やメロン栽培が盛んなところ。ただ近年は人の流れが停滞し、町なかの賑わいが失われつつある状況です。

そこで、地域の活性化と高齢者の健康増進、さらには住民の親睦を図るため、昨年5月、当クラブを中心に豊浜支部9クラブの有志(男性3名、女性18名)による「とよま歌声広場の会」を立ち上げました。JA遠州中央豊浜プラザの一角をお借りし、毎週木曜日の9時30分から12時までカラオケを楽しんでいます。歌唱の合間にはお互いの近況を語り合い、精神的なフレッシュの場ともなっています。

このような日々の活動に加え、地元のカラオケ大会やシニアクラブ福田地区主催の芸能広場、あるいはボランティア団体「羊(よう)の会」主催のカラオケ大会などに積極的に参加し、自慢の喉を披露しています。最近では3カ月に一度、市内のカラオケ店に向き、レパートリーを増やすよう努めています。

支部横断的な活動は大変貴重なものです。これからも大いに歌い、笑い、日々の活力につなげていきたいと考えています。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

住宅足場・マンション足場 全般／改修工事全般


株式会社 シミズ
SHIMIZU Co.,Ltd.

 静岡県磐田市富里105
Tel.0538-67-8260

 木質ペレット焚温水ボイラ
低温蒸気土壌消毒装置 蒸気土壌消毒装置


 森林資源の創出を考え行動する
ニ光エンジニアリング株式会社

磐田市富里191 TEL.0538-38-2701

<http://www.niko-eng.co.jp/>

地域と共に 未来を創る


株式会社 堀内土木

〒438-0013 磐田市向笠竹之内273-1

TEL:0538-38-2525(代) FAX:0538-38-2290

公式HP:<https://www.horiuchidoboku.com>

地区・単位クラブ活動報告



「よぉ〜く狙って！」日ごろの練習の成果を思う存分発揮！
和気あいあいの雰囲気で行われた大会で、笑顔が絶えない1日となりました



東部地区

輪投げ東部地区大会開催される

三ヶ野シニアクラブ兆寿会 梶田 啓之

7月24日(木)に、輪投げの東部地区大会が田原体育館にて開催されました。

東部地区は、西貝、南御厨、

御厨、田原の4支部で構成されていますが、この日は各支部から2チームずつ、計8チームが参加しました。大会は田原支部の担当により運営され、江塚亀久夫東部地区長の挨拶、競技の進め方・注意事項説明・準備運動を兼ねたラジオ体操後、4つのゾーンに分かれ競技が始まりました。

それぞれの地区の練習場と違うため、少しとまどいがあるように感じましたが、日頃の活動、練習成果をいかに発揮すべく競技者全員が一所懸命に奮闘する姿を見ることが出来ました。皆さん、楽しく元気よくやりきったのではないかと思います。

競技終了後、成績発表及び表彰式を行いました。優勝は田原地区三ヶ野兆寿会Bチーム、二位は南御厨地区新出東脇Aチーム、三位は御厨地区長江みさきクラブでした。大会は各地区競技者のみならず応援の方々も多数来場し盛況のうちに終了いたしました。

今年参加された方、応援者の方が来年も元気に活躍されることを祈念いたします。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

株式会社 トリガー
草刈用チップソー
販売中
TEL 0538-38-3002

県知事免許(15)1737
宅地造成・土地建物取引

有限会社 **遠州拓地**

磐田市見付1945番地1
電話 0538-32-2440

MARUSHIN R.U.
一般貨物運送事業・自動車運送取扱業・産業廃棄物収集運搬

株式会社 **マルシンレッカー運輸**

静岡県磐田市下野部1968-2
TEL <0539>63-5322

治工具の設計製作
有限会社 **ソフト・ワ井メカ**

磐田市富里261番地の3
TEL <0538>38-3345(代)

一般電気設備 高圧受電設備
有限会社 **藤本電気工業**

磐田市大久保48番地30
TEL 0538-38-1123

MEIHO
ダクト工事製作取付、冷暖房工事
株式会社 **メイホウ設備**

磐田市勾坂中1600-7
☎0538-67-8686(代)

地区・単位クラブ活動報告

北部地区

みんな「輪」になつて

シニアクラブ大藤 鈴木 勲



7月22日(火)大藤交流センター体育館に於いて、全会員が集い「輪投げ大会」を開催いたしました。

9個の輪を4mの位置から投げて入り数を競いますが、なかなか入らず悪戦苦闘の人、また連続で高得点の人、様々で拍手や歓声で盛り上がり、暑さも吹き飛ばし熱中症や怪我も無く会員の絆と親睦が十分図られた1日でした。我がクラブは、会員が62名(女34名男28名)です。会員の総意で主行事は、みんなに参加できるグラウンド・ゴルフと親睦旅行(年3回)です。なかでもグラウンド・ゴルフは人気があり、会員の7割がそれぞれのクラブに加入しており、週3回交流センターグラウンドで練習に精を出して頑張っています。会員の平均年齢は80・2歳と高齢です。

1つのボールを追ってゴールまでの張りりは若さいっぱい

です。これからも「健康維持」のためにみんな楽しんでシニアクラブを続けていきたいと思っています。



私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

中遠随一の景勝地

曹洞宗

風祭山 **福王寺**

磐田市城之崎4-2722-1

☎0538>35-7272(代)

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年!記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料!

TEL **054-283-5424**

〒422-8067
静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階

株式会社 **ニチコミ**

http://www.nichicomi.com/

天龍山 **聖寿寺**

磐田市岡 330-1

TEL.0538-66-2107

https://www.shoujuji.com



シニアクラブ磐田市 会員募集

笑顔と元気の理由は？



**創造と連帯の輪をひろげて
心豊かな生活をめざします。**

シニアクラブ磐田市では、「心とからだの健康づくり」や「花のあるまち、ゴミのないまち、安全・安心のまち」づくり、クラブ活動、相互に支えあふ友愛活動など、さまざまな活動を行っています。地域に興味があったり、友だちづくりの場にもピッタリです。お一人でもお仲間を誘っても。新しい扉を開けてみませんか。

**そのほかにもいろいろな
趣味活動があります。**

吹き矢、ペタンク、ノルディック・ウォーキング、軽体操、絵手紙、園芸、カメラ、将棋、手芸、俳句などジャンルも内容もいろいろです

入会の方法

入会の際は、地域の単位クラブに直接申し込んでください。最寄りのクラブが分からない時は、シニアクラブ磐田市事務局へお問い合わせください。

シニアクラブ磐田市
TEL 0538-37-9617
FAX 0538-37-4866

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています



とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい



TEL 054-283-5424

FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

磐田レクダンスクラブ訪問

令和7年度より「磐田レクダンスクラブ」を発足。各地区でレクダンス活動をしている団体の代表が集まり新しいダンスを練習し、地区に戻ってメンバーに教えています。本日は、磐田レクダンスクラブの会長を務める村松せつ子さんにお話を伺いました。



Q1 『レクダンス』 どんなところがオススメ？

健康寿命を延ばせるように、右脳と左脳をとともに活かせることを意識した振付を考えています。またシニア向けで難しいもので無く、誰でもできる動きを取り入れています。

ダンスが苦手だったり、初心者の方でも最初から楽しんで活動いただけますよ。

Q2 健康につながることも間違いなし！ 他にはどんなメリットが？

認知機能を高める効果も期待できると思います。

また体の衰えが気になる方、社会とのつながりが希薄になられている方へ、月2～3回でも参加することができれば、健康づくりや仲間とのコミュニケーションづくりに繋がります。音楽やリズムに合わせてダンスをするだけでも、前向きな気持ちや明るい気持ちになれて、笑いも生まれてきます！

Q3 活動内容を教えてください！

月2～3回楽しく仲間と活動していますが、それだけではおもしろくありません！

1年間の目標も立てています。講師の方にご指導をいただき、年間7曲位の新しいダンスを楽しんで練習します。11月には市の体育館で各地区レクダンスの交流会が行われ、約200人が参加します。1月には芸能広場に参加し成果を披露しています。

その他県主催の行事であったり、各地区のスポーツ大会や夏まつりへも参加しております。

Q4 村松会長はなぜ『レクダンス』をはじめたの？

最初は運動不足の解消になれば！がきっかけでした。でも今では自分なりに体を動かし、健康づくりと仲間づくりに取り組んでいます。自分自身のために、この『レクダンス』を続けられるだけ続けていきたいと思っています。

Q5 これから『レクダンス』をお考えの方へメッセージをお願いします。

ダンスをやったことがない方も安心ください。私自身もそうでした。最初は少し緊張感もありましたが、仲間同士みんなでやれば、少しくらい違っていても何てことはありません。優しい振付で、見た目ですぐできる動きなのです。いつの間にか体がポカポカし汗もかいて幸せな気分にもなれます。健康づくり・仲間づくりもでき、日々の生活にもメリハリがうまれる。それがこの「レクダンス」の魅力です。

※シニアクラブの会員でない方でも「レクダンス」に興味がある方は、ぜひ事務局（0538-37-9617）までお問い合わせください。レクダンスへ参加を希望される場合は、シニアクラブへの加入もお願いしております。

私たちはシニアクラブ磐田市の活動を応援しています

築炉は、技術。

株式会社 **トウチク**

〒438-0231 磐田市豊岡6036-3
TEL 0538-67-1777



震災による
被害者を無くしたい

AIBA

一般建築士 相場ヒロユキ建築事務所
「家も健康、人も健康」

磐田市駒倉7064-1
TEL 0538-28-7736
http://www.aiba.biz

末広工業 有限会社

磐田市福田中島 3753-128
TEL 0538-55-5848

あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 **ニチコミ**

http://www.nichicomi.com/

〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階
TEL. 054-283-5424 FAX. 054-283-5626

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします



0120-136-344 24時間年中無休受付

セレモニー会館 **シティホール豊田**

「シティ夜の会」入会受付中



末広エクスプレス 有限会社

磐田市福田中島 3753-128
TEL 0538-55-0808