

☆☆令和8年度サークル活動一覧(9サークル)☆☆

サークル	活動曜日・時間	内容
パワーアップ 体 操	第2・第4 (火) 午前10時～正午	ゴムバンドなどを使い、健康増進と交流を図ります。
フレッシュ 運 動	第1・第3 (水) 午前10時～正午	さまざまなダンスの動き、音楽、リズムを使った楽しい効果的な介護予防運動です。
健康脳トレ 麻 雀	第1・第3 (水) 午後1時～4時30分	お金をかけずに、健康、脳トレを目的として活動しています。
健康体操	第1・第3 (木) 午前10時～正午	バランスのよい姿勢のとり方を先生が解説してくださいます。
コーラス	第2・第4 (木) 午前10時～正午	日本の名歌、抒情歌などを楽しく元気に歌っています。
絵 画	第4 (木) 午後1時～5時	初めての方も大歓迎！水彩画を中心に基礎的な技法などを勉強しています。
卓 球	第1・第3 (金) 午前9時30分～正午	卓球を通して楽しく身体を動かして健康増進と会員相互の交流を図ります。
書道・硬筆	第1・第3 (金) 午後1時30分～3時30分	楷書・行書・草書などの筆文字や硬筆などを先生が個別に指導してくださいます。
いけ花	第2 (金) 午前10時～正午	自由花や古来のお生花、今風なテーブルフラワーなど色々なけ方を習っています。

☆会員の募集

毎年4月に新年度の学級生を募集します。途中からの入会もできます。
鶴瀬西地域外の方も入会できます。

サークルは一人4つまで入会が可能です。

☆会費

水曜学級費は、年間1,500円です。
(各サークルの会費が別途かかります。)

☆水曜学級だよりの発行

毎月、学級のさまざまな情報を掲載発行します。



3月 閉講式

2月 わくわくシアター

1月 新春のこけし

12月 クリスマスコンサート

11月 映画鑑賞

10月 ノルディックウォーキング体験

9月 健康講座

7月 音楽鑑賞

6月 健康講座

5月 開講式

4月 申込受付

毎月第2水曜日、3階多目的ホールで全体会を開催しています。

5月：開講式のアトラクション（くみひもの会）

6月：リズム運動実践中

7月：箏とヴァイオリンの演奏会（みよてばこ）

☆☆令和8年度全体会活動予定☆☆



水曜学級は、昭和52年高齢者の生涯学習の一環として鶴瀬西公民館で発足し、「水曜学級」として現在に至り、今年50周年になります。今年の学級生は総勢120人（7月時点）、60代から90代まで、幅広い年代の方々が、元気に活動しています。年度途中からの入会も可能ですので、ぜひご参加ください！

健康体操サークル 学級生

健康体操サークルは、2018年度に成功サークルに代り健康姿勢サークルとして開設され、2021年度から健康体操サークルに改称されました。

サークルでは、人間の体の構造に適合した正しい良い姿勢で、良い体の動かし方を学び、日々実践するよう指導を受けています。健康体操（姿勢）を始めてから、比較的体調も良く、腰痛や肩こりも少なくなったかなと思います。いつまでも元気で、フレイルにならないためにも、今後も続けていきたいと思っています。

いつでも元気で！

気が付けば水曜学級にお世話になる年齢。「老化は脚から」と。私も脚に違和感を覚えて、そのままではいけないと偶然にも記念すべき50周年にあたる本年度、参加することが出来感謝しております。

絵画、いけ花、運動等の中から迷わず脚を使う機会を増やそうと三つのサークルを選びました。その中のひとつが卓球（私の場合はピンポン）でした。初日は私の方が球より右往左往、それでも2回、3回と続ける形ですがラリーが続くようになり、少しだけ卓球の楽しさを感じつつあります。

これからも挑戦、人とのつながりを大切に、健康づくりをしようと思います。

学級生の声

水曜学級の継続に期待

健康脳トレ麻雀・絵画サークル 西尾さん

私が水曜学級とかかわりをもつてから10年になります。発足50周年と聞いて驚き、半世紀の間、継続するためには意欲旺盛な多くの会員と、支えてくれる職員と、ほぼボランティアの状態で参加して下さる講師の先生に三拍子揃わないと、なかなかできる事ではないと思います。感謝です。

会が発足したこの50年前は、定年は60歳でしたが、今は65歳まで延長になり、参加して下さる会員の年齢も高くなっているかと思えます。

参加者も高齢になると役員等を引き受けるのも大変でサークルを断念する事もあると聞きます。誰もが楽しく参加するために運営の在り方や会員相互の理解と助け合いも大切になりますね。

かく言う私も皆様に助けられて活動を楽しんでいます。老いて益々盛ん！趣味を同じくする者同士が、向上心を持って幸せな時間を共有出来る場として、水曜学級の継続発展に期待します。

皆様へ感謝

水曜学級代表 松田明典さん

水曜学級50周年おめでとうございます。昭和52年（1977）第一期学級が開催されてから今年50周年を迎えました。これもひとえに先輩方、サークル指導者、鶴瀬西交流センター職員のご努力と協力、地域の皆様のご理解の賜物（たまもの）と感謝を申し上げます。

私も退職を機に失った社会とのつながり、高齢者仲間づくりを求め水曜学級に入学しました。コーラスサークルでは、高井先生のピアノ演奏に合わせて目で音符を追ひ、腹の底から譜面通りの声を出す、全体会では映画を見て涙を流す等、五感をフル動員して毎回心地よい疲労感を味わっています。

運営委員会では、サークル・地域代表者と和気あいあいの内に相手を尊重するコミュニケーションが醸成されます。

皆さんも水曜学級で五感を使った刺激ある学びと新たな歴史に参加しませんか。



楽しく健康に

フレッシュ運動サークル 黒田真由美さん

元の名称は「元気ダンス」とい、日本介護予防ダンス協会は音楽に合わせて運動することによって定義としてつくりあげました。

高齢者は加齢に伴い、さまざまな問題に直面します。筋力の低下や関節の可動域の制限、バランスの低下、運動速度が遅くなる等々、兆候が現れます。

ダンスの持つ魅力を介護予防の場面で活かすと共に好きな音楽や耳にした曲などと共に楽しみながら身体を動かす全身運動です。リリックス効果もあります。各分野でもダンスが一番筋力アップにつながると証明されております。

とあり、皆さんも若さを保つ元気に通って行きましょ。

ひとりであるよりもみんなで一緒にやるのが楽しくて大切なのです。

毎回の参加をよろしくお願いいたします。

指導者の声

花が紡ぐ心の輪

いけ花サークル 赤田愛子さん

水曜学級50周年おめでとうございます。西交流センターの前身、鶴瀬西公民館の時にお声をかけていただき、以来30余年が過ぎいけばなを通じてたくさんの方の地域の皆様との出会いがあり交流を深めることができました。学級生との数々の思い出がよみがえってまいります。いけばなを通じて皆様の楽しい語らい、笑顔ばかりが目の前を通り過ぎていきます。人生の先輩である皆様に教わり助けられることも多々ありました。今、地域の皆様と交流させていただけるのもそれらの積み重ねかと感謝申し上げます。

いづつか私も学級生のお仲間に入る十分な年齢になりましたが、明日に明るい希望を抱きながら皆様と共に美しい花の輪を広げていきたいと思っています。

この一瞬に最善を尽くし水曜学級の発展に微力ながら尽くしてまいります。



まだまだ

絵画サークル ーさん

退職後、外部と交流もなくなり、毎日、ボケっとテレビを見ている自分に疑問を感じておりました。

幸いに、水曜学級の絵画（水彩画）サークルに参加させていただきました。



先生から、絵に対する具体的な指導を、メンバーの方々の温かい、いろいろなアドバイスを、和気あいあいの会話の中からいただき、絵を描く事を通じて、表現する面白さ、楽しさ、そして、生き甲斐を教えていただきました。

年老いた私ですが、人生まだまだ、これからだ...

水曜学級も又しかり、これからです。