



# 50th Anniversary



千歳市若返り学園学園祭は、会員が日ごろのサークル活動の成果を発表する一大行事です。開講50周年を迎えた本年度は、総勢102名によるステージ発表と、短歌、俳句、書道、絵手紙の作品展示で会場を彩りました。

千歳市若返り学園

# 50周年記念 学園祭

## 運営委員より



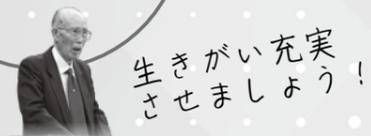
山日 清志さん (89)  
齊藤 忠志さん (79)  
松原 よう子さん (80)

「交流」や「仲間づくり」は、高齢になると次第に少なくなりがちです。高齢化の時代において、若返り学園は皆さんの活動の場として心と体の健康維持に役立ちます。入会することで同じ年代の仲間ができ、外出する機会が増え、社会参加できます。また自分の趣味や得意分野のサークルに入れば自信もつくので、入ってよかったと思えるはずですよ。



令和7年度 千歳市若返り学園

## 会員募集



市内に居住する60歳以上の方(令和7年4月30日現在)が対象です。詳しい内容はp19をご確認ください。

【詳細・申込】  
生涯学習課社会教育係  
TEL 24-0848  
FAX 27-3743



舞踏  
深川 かつぼれ

佐藤 登美子さん (74) 杠 久美子さん (76)  
二重に回るところを一生懸命練習しました。楽しんでもらえたら何よりです。あと何年続けられるかわからないけど、1年1年を大切に頑張りたいです。

あなたもここで若返り！  
千歳市 WAKAGAERI GAKUEN

若返り学園は、市内在住の60歳以上の方が、健康で明るく生きがいのある生活を送るために、学習活動や社会参加活動、サークル活動などを提供しています。

# 若返り学園

今年度できた新しいサークルです

サークル紹介



健康武道ヨガサークル

血流やリンパの流れを良くすることで健康な体づくりを目指した体操です。アレンジした空手の型やヨガの動きを取り入れ、無理なく元気になるヨガを行います。

講師 カレイラ 美咲さん



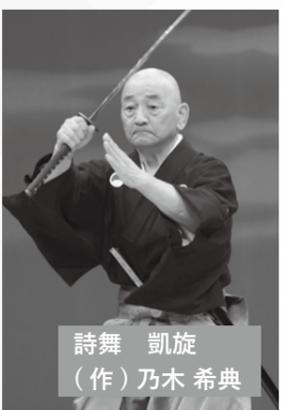
ダンス ワルツ

國分 一郎さん (73)  
ゆるやかに無理なく、体を動かせるのがダンスです。簡単なステップを覚えて、誰でも参加できます。ダンス歴55年。初心者の方も優しく指導しますよ。



詩舞 山行

浅野 恵子さん (68)  
動作を一つ一つかみしめるように練習しました。無事に終わることができてよかったです。友だちが「よかったよ」とハグしてくれたので、頑張った甲斐がありました。



詩舞 凱旋 (作)乃木 希典

池本 勉さん (86)  
史実に基づいた剣舞を演じました。剣舞はあまり経験したことがありませんでしたが、皆さんに日本の伝統文化を少しでも知ってもらいたいとの思いで頑張りました。

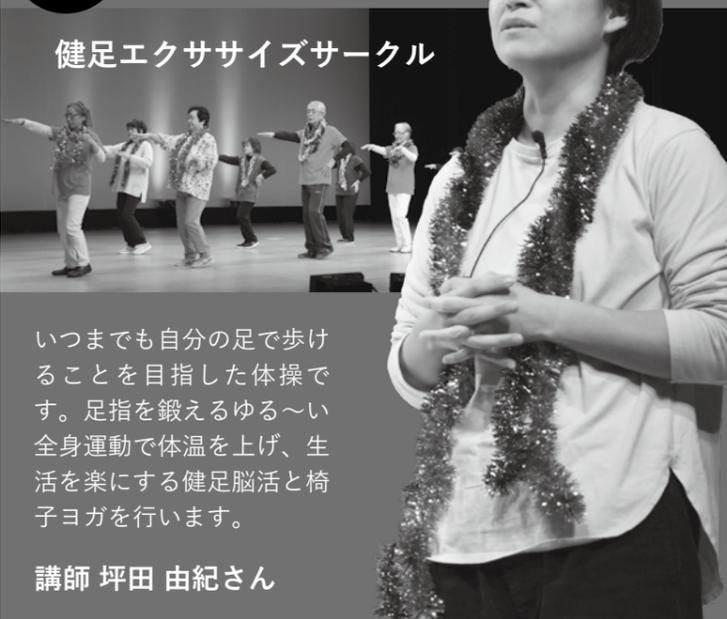


歌 庄内しぐれ酒

川島 勉さん (77)  
小さい頃から音楽が好きです。始まりが賑やかで若返り学園の楽しい雰囲気、ふさわしいと思ったから「庄内しぐれ酒」を選曲しました。

今年度できた新しいサークルです

サークル紹介



健足エクササイズサークル

いつまでも自分の足で歩けることを目指した体操です。足指を鍛えるゆる〜い全身運動で体温を上げ、生活を楽にする健足脳活と椅子ヨガを行います。

講師 坪田 由紀さん