

newsletter.

from the Women's Committee of the Hino
City Silver Human Resources Center

フレイル予防の取り組みについて

今年1月から、日野市シルバー人材センターの事業の1つとして「ストップフレイル! いきいき体操教室」がスタートしました。

女性委員会もこれに携わることであり、昨年秋より講師としての研修を受けてきました。



最初は、少なからずフレイル予備軍?の私たちに何が出来るのだろうか?と不安でしたが、だからこそ出来る事があると頭を切り替え、今はチームの多大なる協力と努力で頑張っていると思っています。

難しく考え過ぎずに、誰もが楽しく気軽に出来る体操をめざしています。

皆さん、よろしくお願いします!

副委員長 村上 智子



新委員紹介



女性委員 竹田 佳代子

私は昨年7月にシルバー人材センターに入会し、ほどなく女性委員会にお誘いいただき、8月から委員として活動しています。

初めて出席した会議では流石に緊張しましたが、委員さんはどなたも活発で明るい方ばかりなので、すぐに馴染んで、今は一緒に活動出来る日を楽しみにしています。

趣味は神社めぐりと碁を打つことです。毎月「ほっと。カフェ」の時間に碁盤を用意していますので、良かったら1局いかがでしょうか？これからカフェやイベントで会員の皆さんとお会いできる機会を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。



令和8年度 女性委員会 活動計画

- ①女性限定入会案内説明会（年6回）
- ②会員交流会（11月or12月ジャズライブ・ひの煉瓦ホール小ホール）
- ③女性会員限定交流会（年1回）
- ④市民向け講習会（年1回）
- ⑤女性委員会だより発行（年3回）
- ⑥Café ほっと。サロン☿（1月を除く年11回）



次回の Cafe ほっと。サロン
4月1日(水)10~15時・2階大会議室



女性委員会だより No.27

2026年3月15日 公益社団法人日野市シルバー人材センター
編集：女性委員会 〒191-0011 日野市日野本町2-4-7
TEL 042-581-8171 FAX 042-584-8390