

好きなものを自由に編みながら、心ほどける趣味の時間



講師の江村さん（写真）が一人ひとり丁寧に教えてくれる

セーターやマフラー、手袋など編みかけの作品を持ち寄ったり、家に眠っていた毛糸で一から編み始めたり、ここではそれぞれが自分のペースで編み物を楽しむ。黙々と手を動かすこともあれば「それ素敵！どうやって編むの？」と、自然と会話が広がることも。自宅でひとりで編む時間とは別の、かけがえのない時間がここにある。

「編み物のよいところは、何度でもやり直しができるところ」と参加者は言う。まずはコースターなど小さな作品から取り組んでいき、慣れたら自分好みのベストやペットのお洋服に挑戦してみるのも楽しいステップ。ここに来ると、自分にはない発想にも出合え、よい刺激になるのだそう。

家にある毛糸を活用したい、趣味としても一度再開したい、仲間と一緒に楽しみたい方、ぜひご参加を♪



編み物カフェ

日時：毎月第3月曜日 10時～12時

場所：ゆりのき台小学校内 ゆりのき交流室 参加費：100円/回（運営協力金）

持ち物：毛糸・編み針、あれば編みたい物の本・編み図

問い合わせ：yurikenhiroba@gmail.com（ゆりのき交流室）

※自由にご参加いただけます

出張よろず
相談窓口へ
Let's Go

私たちHOTスタッフが
あなたの「やってみたい」を応援します！



令和8年

2/12(木)・2/17(火) 10時～12時

場所：三田市役所本庁舎1階ロビー

趣味やサークル
のご紹介も

人材バンクの
マッチングも

お仕事の
ご相談も



お話をもとに、ご希望に合った活動などをご提案します。ご相談内容によって他の関連機関をご紹介することもあります。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～ OPEN:9:00～16:30

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階

高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページ
はこちらから

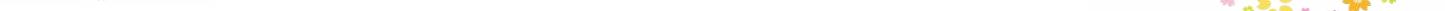
HOT

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

感想をお寄せください

さあ、新しい事を始める春にしよう！～夢中になれる自分に出逢う～



あなたの毎日に小さなワクワクを
春に向けて、今一步を踏み出してみませんか？



フラダンス
吹矢
男の料理
じきょうじゅつ
自彌術
編み物



外に出るとまだまだ風が冷たいこの季節。暖かくなったら、何か新しい事を始めたいと思っている方も多いのではないでしょうか。

今号では、新しい一步を踏み出し、仲間と共に夢中になれる趣味を見つけたシニアのみなさんを紹介。初めは「自分にできるかな?」と不安でも、続けるうちに少しずつ楽しくなって、今やいきがいの一つとなっている人も。

そんなシニアのみなさんが通う5団体をピックアップ。一緒に活動する仲間がいると、自然と会話や笑顔が増えて毎日ハリが生まれます。ワクワクする毎日のために、ぜひ参考にしてみてください♪

フラダンス

踊れば心も晴れる、笑顔が輝くフラダンスグループ

「アロハ～」の挨拶から始まるフラダンスのレッスン。迎え入れてくれたのは、さんだ市民センターで活動を始めてから10年以上のグループだ。レッスンではフラのステップだけではなく、ハワイ語で綴られる歌詞の意味や文化、風習などについても楽しみながら学んでいる。

踊りの中で何より大切にしているのが“笑顔”。笑顔を絶やさないように気をつけていると、日常生活でも自然と表情が豊かになり、毎日をハッピーに過ごせるという。「踊りで気持ちを表現できる喜びは格別」と話すメンバーの表情はキラキラと輝いていた。

秋には三田市民文化祭に出演するなど、目標を持って仲間と一緒に楽しく取り組んでいる。



HOTスタッフのおすすめポイント

普段は着ることがないような華やかなスカートや、お花や葉などでできた首飾り(レイ)を身につけて練習します。衣装を纏うだけで非日常の世界へ没頭できるのもフラダンスの魅力。週に一度、アロハな気分になってみませんか？

Pūlama Ka Pilina(プーラマカピリナ)

日時:毎週金曜日 13時～15時 無料体験受付中

場所:さんだ市民センター 問い合わせ:090-9623-3232

参加費: およそ1,000円/回 pulama.hula@icloud.com(講師 ウエダ)

※いずれも、参加を希望される方は必ず前もって各問い合わせ先にご連絡ください。

吹矢

何歳からでも夢中に！ ゲーム感覚で楽しめる健康スポーツ

吹矢と聞くと忍者をイメージする人もいるかもしれないが、実は今、シニアのみなさんに人気のスポーツ。

まずは、体幹を安定させ、ゆっくりと息を吐き呼吸を整える。次に、的を見ながら息を吸い、一気に矢を吹く。この基本動作が健康づくりに役立つと関心が高まっている。

ルールは、円形の的を目標、息を使って矢を放ち、命中した位置に応じて得点が与えられる。1回につき5本の矢を吹き、それを6ラウンド行って総得点を競う。

健康づくりの一環に、と思って何気なく始めたものの、結果が数字として表れるので、つい夢中になって練習してしまうのだそう。



HOTスタッフのおすすめポイント

85歳から吹矢を始めたというメンバーも！ 的までの距離を6m・8m・10mの3つに分けて練習スペースを設けており、レベルに応じた練習ができるので、初心者でも安心して始められます。

一般社団法人 日本スポーツウェルネス吹矢協会 さんだ若駒支部

日時:毎週木曜日 13時～15時 無料体験受付中

場所:三田市駒ヶ谷体育館 問い合わせ: 090-6974-7393

参加費:300円/回 (道具代は別途必要) matsu822@zeus.eonet.ne.jp(講師 松永)

※三田市駒ヶ谷体育館で行われる「市民スポーツ教室」にて開催の場合は4,000円/10回(前払い)

男の料理

和気あいあい、楽しみながら自炊力が身につく料理クラブ

エプロン姿の60～70代の男性たちが調理台に並ぶ。この日の献立は「あんかけ焼きそば」「大根とシーチキンのサラダ」「お味噌汁」。

一人ひとりが役割を担いながらも、協力して料理を進めていく。時々、冗談を言って笑い合う姿は、まるで学生時代からの友達のようだ。「ここは、これまでの経験や立場に関係なく、皆が同じ目的に向かって協力し合える場所」と代表の鈴木さん。普段は女性の先生が調理を指導するが、クラブを長年率いてきた鈴木さんがレシピを考え、指導にあたることもあるという。

地産地消を意識した健康づくりを心がけ「明るく・楽しく・元気よく(プラス思考で主体的に実行!)」をモットーに、仲間との交流を大切に活動している。



HOTスタッフのおすすめポイント

男性同士だと手際を気にせずのびのび料理ができるのだそう(笑)最後にみんなで完成した料理を食べて、終始和やかな雰囲気。楽しい仲間に出会えるチャンス。ぜひ一度体験してみてはいかがでしょうか♪

三田くっくクラブ

日時:第2土曜日 10時～13時

場所:まちづくり協働センター(キッピーモール)

参加費(材料費込み): 2,000円/回

無料体験受付中

問い合わせ: 090-1075-0820

(半年に1回3,000円)

badwp600@jttk.zaq.ne.jp (代表 鈴木)

※いずれも、参加を希望される方は必ず前もって問い合わせ先にご連絡ください。

じきょうじゅつ 自彌術

心身を整えて強い自分をつくる、無理なくできる健康体操！

自彌術は31の動作で構成され、続けることで健康の維持・向上に効果があるとされる体操。

「イチ・ニ・サン！」と元気な掛け声とともに、身体をしっかりと温める準備体操からスタート。呼吸と号令に合わせて軽く弾みをつけ、その反動を利用するため、無理な負荷をかけずに行える。

教室には28年前から続けているという90代の方もおられ、エレベーターを使わず階段を上がる姿に驚かされた。犬の散歩をする際も、気づくとふくらはぎを伸ばしているという方も。自然と運動習慣が身について、健康寿命を延ばすことにつながっているよう。

椅子を使って行うこともできるので、自分のペースで健康づくりができるのも魅力。これから運動を始めたい方や運動が苦手な方も、ぜひ一度体験を！



腕を振りながらのスクワットで、無理なく下半身や体幹を強化する

HOTスタッフのおすすめポイント

発声しながら身体を動かすことで、お腹にも力が入りやすく体幹のトレーニングにもなっている気がします。数える・運動する、の同時作業は認知機能の維持にも役立ちそうです。

自彌術普及会

日時:毎週水曜日 14時～15時30分 無料体験受付中

場所:ウッディタウン市民センター

問い合わせ:090-8825-8446(講師 長井)

参加費: 3,000円/月