



発見!

戸田まちかど探検

第6回 皆でいきいき、スポーツ大会!



今年再開した「シルバースポーツ大会」に参加してきたぞ。今回は、ばあさんと一緒にラケット競走にチャレンジしてみたら、堂々の1位だ! 孫たちも私を見直したんじゃないか? なかなかユニークな競技が多くて見るのも面白かったし、普段あいさつだけのご近所さんたちとも交流できたし、なによりいい汗かけてよかった! イテテテ…

まだ筋肉痛が残ってるな。老人クラブの仲間も、ずいぶんと張り切ってたから、やつらもきつと足腰にキてるんじゃないか? よし、まだまだ老け込んじゃいられない。今日から筋トレを始めて、来年も元気に参加するぞ! …と思ったが、イテテッ…、やっぱり筋トレは筋肉痛が治ってからしよう。

注目イベント

シルバースポーツ大会



【大会データ】

日時：10月7日(土) 会場：スポーツセンター 第1競技場
競技：ビッグスプーンレース、ラケット競争、○×クイズ、たすきリレー、ドラ焼き探し、玉入れ
アトラクション：フォークダンス、戸田音頭

参加者の声

戸田市老人クラブ連合会 会長
日名田 實さん

コロナ禍を経て、4年ぶりに開催できました。この大会は、健康増進や相互交流のよい機会になっています。運動だけでなく、にぎやかな場所で普段と違ったイベントに参加するだけでも老化防止につながるのではないのでしょうか。市内には36の老人クラブがあり、近所の仲間と共に生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。興味のある方はぜひ参加いただき、健康な毎日と一緒に楽しみましょう。

戸田市老人クラブ連合会 女性部長 石川 みよ子さん

フォークダンスの発表のために、クラブの仲間と仲良く練習を続けてきました。ここ数年はコロナ禍で活動が停滞していましたが、最近では以前のような元気な活動を取り戻しつつあります。発表する場があるからこそ、皆で集まって練習するにぎやかな時間も生まれます。皆さんの参加をお待ちしています。



※老人クラブへの参加については健康長寿課(内線471)へお問い合わせください



イラストレーター
アイヨウコ

埼玉県民。イラストレーター。小中学生男子2児の母。家事に仕事に育児に毎日バタバタ過ごしています。毎朝公園へ犬に引きずられながら散歩に行くんですが朝の6時からグランドゴルフを楽しんでいるご年配の方々が出て元気を分けてもらってます。

まちがいさがしてまちを知ろう!

左右の絵から5つのちがいを見つけてね



イルミネーション

12月から、こどもの国、各商店会・公園など、市内各所でイルミネーションが点灯します。また、後谷公園では例年、飲食店や音楽ライブをイルミネーションとともに楽しめる「トダイルミマルシェ」が開催されています。

※このページのイラストはすべてアイヨウコさんの作品です。イラストレーター：アイヨウコ