

令和7年度開催予定の生きがい講座



ヨガ講座(新設)
本格的なヨガ講座です！



笑いヨガ講座(新設)
笑い中心のヨガ講座です！



かぎ針編み講座(新設)

かぎ針による編み物です！



初心者向けパークゴルフ講座(新設)
パークゴルフ場が会場です！



リース講座(継続)
季節毎のリースに挑戦します！



男の料理講座(継続)
おかず1品に挑戦します！

●—● お問い合わせ・お申込先 ●—●

阿蘇市社会福祉協議会（阿蘇市地域包括支援センター）

TEL 32-5122

FAX 32-5125

- ◆ 本 所 (市役所内牧支所の南側)
- ◆ 波野支所 (市役所波野支所の北側)

- ◆ 一の宮支所（市役所本館の南東側）
※ 申込締め切り 3月14日（金）

生きがい講座・教室

令和7年度 受講生募集

体験してみることから始めましょう！



受講資格

阿蘇市に住所を有する概ね65歳以上の方

受講料

無 料（材料費が必要な場合は自己負担となります）

申込期間

令和7年2月17日（月）～3月14日（金）

※ 定員に満たない場合は受付を延長します。

申込方法

折込の参加申込書に必要事項を記入のうえ最寄りの
阿蘇市社会福祉協議会（本所・一の宮支所・波野支所）
窓口までご提出ください。

令和7年度

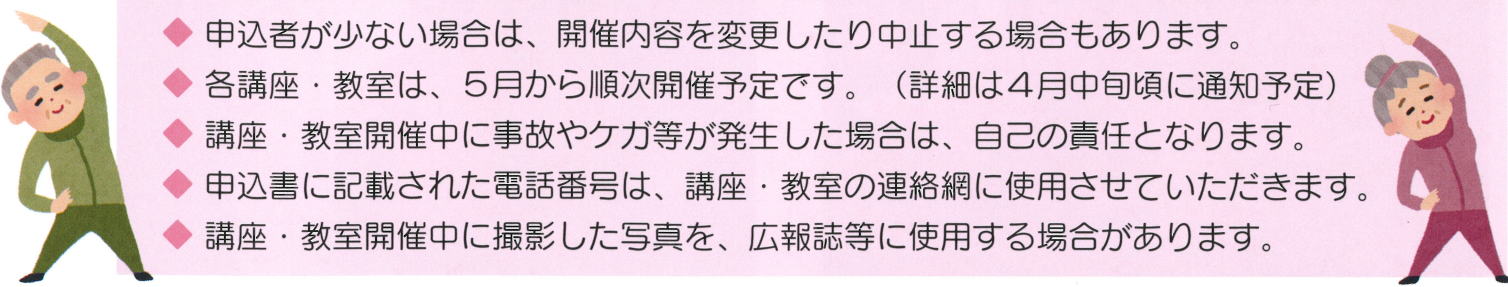
生きがい講座・教室のご案内

Let's enjoy!

高齢者の健康と生きがいづくり
及び 社会参加を図るため開催します !!

注意事項 ※次の項目にご了承のうえ申込されるようお願いいたします。

- ◆ 1人の方が複数の講座・教室へ申込むことができます。
- ◆ 申込者が定員を超えた場合は、昨年度の生徒以外の方を優先とし残りは抽選とします。
- ◆ 申込者が少ない場合は、開催内容を変更したり中止する場合があります。
- ◆ 各講座・教室は、5月から順次開催予定です。（詳細は4月中旬頃に通知予定）
- ◆ 講座・教室開催中に事故やケガ等が発生した場合は、自己の責任となります。
- ◆ 申込書に記載された電話番号は、講座・教室の連絡網に使用させていただきます。
- ◆ 講座・教室開催中に撮影した写真を、広報誌等に使用場合があります。



講座・教室	時間	会場	定員	開催内容（予定）	備考
ヨガ講座（新設）	10:00 ～ 11:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	40名	5月～7月（全5回）第2・4月曜日	本格的なヨガ講座です
笑いヨガ講座（新設）	10:00 ～ 11:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	40名	9月～11月（全5回）第1・3水曜日	笑い中心のヨガ講座です
かぎ針編み講座（新設）	10:00 ～ 11:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	10名	5月～11月（全7回）第4金曜日	参加費：1回 500円程（材料費）
初心者向けパークゴルフ講座（新設）	14:00 ～ 16:00	亀の井ホテル〔宮地〕	20名	9月～11月（全5回）第2・3・4月曜日	参加費：1回 500円程（会場使用料等）
リース講座	14:00 ～ 15:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	10名	7月～12月（全5回）第3木曜日	参加費：1回 1,500円程（材料費）
男の料理講座	10:00 ～ 11:30	農村環境改善センター〔内牧〕	10名	10月～11月（全5回）火曜日開催予定	参加費：1回 700円程（材料費）
初心者向け健康麻雀教室	14:00 ～ 16:00	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	12名	5月～3月（全22回程）第2・4火曜日	経験者には内牧と手野で自主教室開催中です
将棋教室	14:00 ～ 16:00	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	15名	5月～3月（全22回程）第1・3水曜日	
着物リメイク教室	10:30 ～ 12:00	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	15名	5月～3月（全22回程）第2・4火曜日	
絵手紙教室	10:00 ～ 11:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	15名	5月～3月（全22回程）第2・4木曜日	
書道教室（内牧）	14:00 ～ 15:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	15名	5月～3月（全22回程）第2・4木曜日	
書道教室（波野）	10:00 ～ 11:30	波野保健福祉センター〔波野〕	10名	5月～3月（全22回程）第2・4火曜日	
エクササイズ体操教室（内牧）	10:00 ～ 11:30	阿蘇保健福祉センター〔内牧〕	40名	5月～3月（全22回程）第1・3木曜日	
エクササイズ体操教室（一の宮）	10:00 ～ 11:30	一の宮高齢者センター〔手野〕	30名	5月～3月（全22回程）第2・4火曜日	
エクササイズ体操教室（波野）	10:00 ～ 11:30	波野保健福祉センター〔波野〕	10名	5月～3月（全22回程）第2・4木曜日	
木彫教室	13:30 ～ 15:30	一の宮高齢者センター〔手野〕	15名	5月～3月（全22回程）第1・3火曜日	同会場で自主教室も開催中です
詩吟教室	11:00 ～ 13:00	一の宮高齢者センター〔手野〕	15名	5月～3月（全22回程）第2・4金曜日	