

令和7年度 生きがい講座・教室開催状況



かぎ針編み講座(午前の部)



ヨガ講座



かぎ針編み講座(午後の部)



初心者向けパークゴルフ講座



笑いヨガ講座



リース講座



男の料理講座



初心者向け健康麻雀教室



将棋教室



着物リメイク教室



絵手紙教室



書道教室



エクササイズ体操教室



木彫教室



詩吟教室

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)

- ◆ 本 所 (市役所内牧支所の南側) ☎ 32-5122 FAX 32-5125
- ◆ 一の宮支所 (市役所本館の南東側) ◆ 波野支所 (市役所波野支所の北側)

生きがい講座・教室

令和8年度 受講生募集

体験してみることから始めましょう!



人生100年時代

Let's enjoy!



ろっこつ 肋骨エクササイズ講座(新設)



- 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8年2月16日(月)～3月16日(月)
※ 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。
- 決定通知** 4月下旬までに申込者全員に通知予定です。

令和8年度 生きがい講座・教室のご案内

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。

- ◆ 複数の講座・教室へ申込みことができます。
- ◆ 申込者が少ない講座・教室は、開催内容を変更したり中止する場合があります。
- ◆ 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。
- ◆ 受講料は無料です。（材料費が必要な場合は自己負担となります。）
- ◆ 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、広報誌等に使用することがあります。

| 講座・教室 | 開催時間(予定) | 会場 | 定員 | 開催日程(祝日等の場合は別日に開催予定) | 備考 |
|--------------------------|---------------|----------------|-----|-----------------------|------------------------|
| ろっこつ 肋骨エクササイズ講座 (★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木曜日 | ※肋骨を中心に全身の関節を動かす体操です |
| かぎ針編み講座(内牧) | 10:00 ~ 11:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕 | 20名 | 5月～11月(全7回) 第1金曜日 | ※参加費: 1回 500円程(材料費) |
| かぎ針編み講座(一の宮) | 10:00 ~ 11:30 | 一の宮高齢者センター〔手野〕 | 20名 | 5月～11月(全7回) 第3金曜日 | ※参加費: 1回 500円程(材料費) |
| 笑いヨガ講座 | 10:00 ~ 11:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕 | 40名 | 5月～11月(全7回) 第3水曜日 | ※笑い中心のヨガ講座です |
| 初心者向けパークゴルフ講座 | 14:00 ~ 16:00 | 亀の井ホテル〔宮地〕 | 25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) |
| 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(毎週) | ※参加費: 1回 800円程(材料費) |
| ヨガ教室 | 10:00 ~ 11:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕 | 40名 | 5月～3月(全11回) 第1月曜日 | ※本格的なヨガ教室です |
| 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〕 | 20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〕 | 20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〕 | 20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〕 | 20名 | 5月～3月(全22回程) 第2・4木曜日 | |
| 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〕 | 60名 | 5月～3月(全22回程) 第2・4金曜日 | |
| 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〕 | 40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〕 | 15名 | 5月～3月(全22回程) 第1・3火曜日 | |
| 木彫教室 | 13:30 ~ 15:30 | 一の宮高齢者センター〔手野〕 | 20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 | |