

# 令和5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

**申込期間** 令和5年3月15日(水)～4月14日(金)

※ 定員に満たない講座・教室は、定員になるまで受付を延長します。

**受講資格** 阿蘇市に住所を有する概ね65歳以上の高齢者

※ 同じ講座・教室への参加は、令和5年度から通算して5年で卒業といたします。

**受講料** 無料 ※ 材料費等が必要な場合は、自己負担となります。



**注意事項** ※下記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。

- \* 各講座・教室は、6月から順次開催予定です。(詳細は、5月中旬頃に通知予定です)
- \* 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。
- \* 申込者が少ない講座・教室等については、開催内容を変更したり中止する場合があります。
- \* 新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を一時休止したり中止する場合があります。
- \* 講座・教室開催中に事故やケガ等が発生した場合は、自己の責任とします。
- \* 参加申込書に記載いただいた電話番号は、各講座・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については、広報誌等に使用する場合があります。

| 講座・教室           | 開催時間(予定)    | 会場                              | 定員 | 開催内容(予定)            | 備考  |
|-----------------|-------------|---------------------------------|----|---------------------|---|
| 園芸講座            | 10:00～11:30 | 一の宮高齢者センター〔手野〕                  | 10 | 6月～11月(全5回)木曜日開催予定  | ※材料費:1回1,000～1,500円程<br>※菜園での野菜づくりを中心に開催します |
| ノルディックウォーキング講座  | 14:00～15:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕<br>市役所内牧支所前の芝生公園 | 20 | 10月～11月(全5回)月曜日開催予定 | ※雨天時は室内で軽い運動を行う予定です                         |
| リンパ体操講座         | 14:00～15:30 | 一の宮高齢者センター〔手野〕                  | 20 | 9月～11月(全5回)金曜日開催予定  |   |
| 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 | 月2回(全20回程)*第二・四火曜日  | ※経験者には自主教室が開催されています                         |
| 将棋教室            | 14:00～16:00 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕                  | 15 | 月2回(全20回程)*第一・三水曜日  | ※初心者の方の参加も大歓迎です                             |
| 着物リメイク教室        | 13:15～14:45 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕                  | 15 | 月2回(全20回程)*第二・四木曜日  | ※希望者には自主教室も開催される予定です                        |
| 絵手紙教室           | 10:00～11:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕                  | 15 | 月2回(全20回程)*第二・四木曜日  |   |
| 書道教室(内牧)        | 10:00～11:30 | 阿蘇保健福祉センター〔内牧〕                  | 15 | 月2回(全20回程)*第二・四金曜日  |   |
| 書道教室(波野)        | 10:00～11:30 | 波野保健福祉センター〔波野〕                  | 10 | 月2回(全20回程)*第二・四火曜日  |   |
| 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〕                  | 30 | 月2回(全20回程)*第一・三木曜日  |   |
| 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〕                  | 20 | 月2回(全20回程)*第二・四火曜日  |   |
| 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 | 月2回(全20回程)*第二・四木曜日  |   |
| 木彫教室            | 13:00～15:00 | 一の宮高齢者センター〔手野〕                  | 15 | 月2回(全20回程)*第一・三火曜日  |   |



阿蘇保健福祉センター(市役所内牧支所南側の建物) 一の宮高齢者センター(古城公民館南側の建物) 波野保健福祉センター(市役所波野支所北側の建物)