

阿蘇市（社会福祉協議会委託）では、高齢者の生きがいと健康づくり、社会参加を目的に、生きがい講座・生きがい教室を開催します。おおむね65歳以上であれば、どなたでも申し込めますので是非ご参加下さい。なお、受講料は、無料ですが材料代等は、自己負担となります。



## 生きがい講座

### 教養講座 定員：各コース40名

自然を楽しみながら市内を散策し、視野を広げます。

- 1回目（5月）仙酔峡・西小園コース
  - 2回目（7月）手野コース
  - 3回目（8月）火山博物館コース
  - 4回目（9月）坂梨コース
  - 5回目（10月）赤水・乙姫コース
  - 6回目（11月）波野コース
  - 7回目（11月）南阿蘇コース
- ※応募は1名につき4コースまででお願いします。

### 料理講座 定員20名

そば打ち体験や薬草を使った薬膳料理などに挑戦します。

- 全5回：開催内容により開催場所は異なります。
- 移動には、社協のバスを利用します。

### 布花アート講座 定員20名

染色してある布に、コテで形づくりをし、花卉・葉の一枚一枚を組み、花（コサージュ）に仕上げます。

- 全5回（6月より月1回開催）
- 会場：阿蘇保健福祉センター（内牧）

### パソコン講座 定員：各クラス15名

高齢者向けのパソコン講座です。

- 全8回（5月より週1回開催）
- 午前1クラス/午後1クラス
- 会場：阿蘇公民館（内牧）

### 園芸講座 定員30名

季節を身近に感じながら学びます。

- 全5回（5月より月1回開催）
- 会場：一の宮高齢者センター（手野）

### 陶芸講座 定員15名

自分だけのオリジナル作品を制作します。

- 全8回（5月より週1回開催）
- 会場：阿蘇スロー窯（小里）

### ヨガ講座 定員30名

心身ともにバランスの取れた体を造ります。

- 全5回（5月より週1回開催）
- 会場：阿蘇保健福祉センター（内牧）

### 太極拳講座 定員30名

心身をリラックスして、ストレスを解消します。

- 全5回（6月より週1回開催）
- 会場：阿蘇保健福祉センター（内牧）

### 3B体操講座 定員30名

遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。

- 全5回（7月より週1回開催）
- 会場：阿蘇保健福祉センター（内牧）

## 申込・問い合わせ

### ●申込期間 4月30日頃まで

▶期間を過ぎてても定員に満たない場合は、定員に達するまで受付けます。▶申込者が多数の場合は、主催者側の抽選により決定させていただきます。▶定員に満たない場合は、内容を変更することがあります。▶事故等が発生した場合は、自己の責任とします。

### ●申込・お問い合わせ

社会福祉法人 阿蘇市社会福祉協議会  
☎32 - 1127

## 生きがい教室

### 絵手紙教室

場所：阿蘇保健福祉センター 定員20名

### 着物リメイク教室

場所：阿蘇保健福祉センター 定員20名

### 木彫教室

場所：一の宮高齢者センター 定員10名

### 詩吟教室

場所：一の宮高齢者センター 定員20名

### 卓球教室

場所：一の宮高齢者センター 定員40名