

学んだ数だけ 新しい自分

受講生募集!



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いたします。

おおむね65歳以上であれば、どなたでもお申込でき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。

※ご希望の方は4月30日までに阿蘇市社会福祉協議会へお申し込みください。

■生きがい講座

教養講座

定員20名

自然を楽しみながら阿蘇市内を散策し、視野を広げよう

- 1回目(5月)長寿ヶ丘ウオーキング
- 2回目(6月)坊中を散策・西蔵殿寺で座禅体験
- 3回目(7月)国造神社と手野地区散策
- 4回目(8月)霜宮火焚き神事乙女入り見学ツアー
- 5回目(9月)13神仏の田子山ウオーキング
- 6回目(11月)横堀岩戸神楽鑑賞と大根収穫体験

パソコン講座

定員15名

パソコンを使って毎日を楽しもう

- 1回目(5月)初めてのパソコン
- 2回目(6月)word基本習得
- 3回目(7月)excel基本習得
- 4回目(8月)インターネットを使ってみよう
- 5回目(9月)デジカメ編集

料理講座

定員30名

わたし流!手軽で簡単な愛情料理

- 1回目(5月)旬の食材を使ってお料理
- 2回目(6月)健康一番 おやつ作り
- 3回目(7月)体にやさしい薬膳料理
- 4回目(9月)おいしさ満点 おやつ作り
- 5回目(10月)愛情たっぷりパスタ料理
- 6回目(11月)自家製キムチ作り

園芸講座

定員30名

季節を身近に感じながらのミニガーデニング

- 1回目(5月)ミニバラと初夏の寄せ植え
- 2回目(6月)ハンキングバスケット
- 3回目(9月)秋の草花寄せ植え
- 4回目(10月)盆栽と山野草の寄せ植え
- 5回目(11月)クリスマスの寄せ植え
- 6回目(12月)お正月寄せ植えミニ門松づくり

健康講座

定員30名

身体を動かし いきいき元気

- 1回目(5月)健康のための太極拳
- 2回目(6月)健康のための太極拳
- 3回目(7月)ヨガでリフレッシュ
- 4回目(8月)ヨガでリフレッシュ
- 5回目(9月)簡単ストレッチ
- 6回目(10月)3B体操

■生きがい教室

絵手紙教室

場所:阿蘇市保健福祉センター 定員20名

着物リメイク教室

場所:阿蘇市保健福祉センター 定員30名

木彫教室

場所:一の宮高齢者センター 定員10名

陶芸教室

場所:一の宮高齢者センター 定員40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30名

※期間が過ぎても定員に満たない場合は、定員に達するまで受け付けます。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。

申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人 阿蘇市社会福祉協議会

☎ 32-1127 FAX 32-4940 E-mail: a-syakyo@aso.ne.jp