

生きがい講座・教室のご案内

阿蘇市（社会福祉協議会へ委託）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。

- 対象者 おおむね65歳以上の方
- 受講料 無料
- 申し込み期間 4月30日まで（ただし、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抽選となります。）
- 申し込み・問い合わせ先 阿蘇市社会福祉協議会 ☎32-1127 FAX 32-4940
E-mail:a-syakyo@aso.ne.jp

教養講座

定員20名
回数全7回

自然を楽しみながら市内を散策し、地元の人が素敵なスポットを案内してくれます。阿蘇の魅力を再発見しながら健康づくりができます。

パソコン講座

定員15名
回数全8回

高齢者向けのパソコン講座です。パソコン基本操作、Word基本、Excel基本、インターネット操作方法などを学びます。

ヨガ講座

定員30名
回数全5回

呼吸法で、内臓の活性と自然治癒力を強化して心身ともにバランスの取れた体を造り、健康を維持するためにヨガを体験してみませんか。

園芸講座

定員30名
回数全5回

壁掛けで楽しめるハンキングバスケット作りや観葉植物の寄せ植えなど四季折々の草花と触れ合って、季節を身近に感じながら学びます。

太極拳講座

定員30名
回数全5回

柔らかく、強く、しなやかな体を造り、ゆっくりとした動作をすることで、心身をリラックスして、ストレス解消ができます。

陶芸講座

定員15名
回数全8回

初心者向けの講座です。初めての方でも大丈夫！安心して参加出来ます。自分だけのオリジナル作品を製作してみませんか？

3B体操講座

定員30名
回数全5回

ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり遊び感覚で様々な運動が楽しめます。

絵手紙教室

定員20名

場所：保健福祉センター（内牧）

着物リメイク教室

定員20名

場所：保健福祉センター（内牧）

料理講座

定員20名
回数全5回

波野でそば打ち体験や薬草を使った薬膳料理やキムチづくりなどいろんなメニューに挑戦してみましょう。

木彫教室

定員10名

場所：一の宮高齢者センター

詩吟教室

定員20名

場所：一の宮高齢者センター

布花アート講座

定員20名
回数全5回

布（絹・その他）に染色し、コテで形づくりをして、花卉、葉の一枚一枚を組み、花（コサージュ）に仕上げます。生花にない色の組み合わせで味わい深いものを創り出します。

卓球教室

定員30名

場所：一の宮高齢者センター

