

講座・教室の様子



着物リメイク教室

着なくなった着物を、素敵なお小物や洋服にリメイクしてみませんか？
一人ひとりに合わせたリメイク方法を丁寧に指導して下さいますので、初心者の方もお気軽にご参加いただけます。

エクササイズ教室

体操で体力、筋力の低下を予防するだけでなく、脳トレを取り入れたエクササイズで、若さを保てるよう皆さんで楽しみましょう！



料理講座

家庭の食卓を彩るいろいろな種類のメニューにチャレンジしてみませんか？身近な材料を使ったかんたん手間いらずで美味しい料理が学べます！男性参加者も大満足のメニューになっております！

初心者麻雀教室

大人気の健康麻雀教室の初心者コースが開設されました！麻雀をしてみたいけれどもルールがわからない…といった方はぜひご参加下さい！慣れた方向けに自主教室も開催されます！



体験してみることから始めよう！

令和2年度

受講生募集

生きがい教室
生きがい講座

～ご案内～

受講資格

阿蘇市に住所を有するおおむね65歳以上の方

参加方法

折込の参加申込書に必要事項を記入・捺印のうえ最寄りの社会福祉協議会窓口までご提出ください。

受講期間

講座…受講回数に限りがあります。

教室…通年して行います。

※詳しくは内面の講座・教室内容をご覧ください。

お問い合わせ
お申し込み先

阿蘇市地域包括支援センター

TEL(お知らせ端末) 32-5122

FAX 32-5125

【阿蘇市社会福祉協議会】 本 所：阿蘇市内牧976番地の1
一の宮支所：阿蘇市一の宮町宮地505の6
波野支所：阿蘇市波野大字波野2703番地

令和2年度 講座と教室のご案内

高齢者の健康と生きがいづくり、また社会参加を図ることを目的に開講しています。

申込期間 令和2年3月15日～4月15日
 ※期間を過ぎても定員に満たない場合は、定員になるまで受け付けます。
受講料 無料 ※材料費は自己負担となります。

注意事項

- ・申込者多数の場合は、初回・初心の方優先の抽選となります。
- ・事故等が発生した場合は、自己の責任とします。
- ・定員に満たない場合は、内容を変更することがあります
- ・講座、教室において撮影した写真は社協だより等の広報活動で使用することがありますので、ご了承ください。

講座・教室名	時間	場所	定員	月												
				5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
教養講座	午前9時～午後2時	阿蘇市内 ※集合場所までの送迎付き	各コース 25名	一の宮町 散策コース					波野 散策コース		内牧 散策コース					
温泉リフレッシュ講座	午前9時～午後2時	阿蘇地域の温泉施設	40名				第1回			第2回			第3回			
料理講座	午前10時～午後1時	農村環境改善センター	25名	月1回(全5回)水曜日開催												
ノルディック ウォーキング講座	午後2時～午後4時	一の宮高齢者センター	25名	5月・6月・9月・10月・11月・12月・1月の第3月曜日開催(全7回)												
園芸講座	午前10時～正午	阿蘇保健福祉センター	30名	月1回(全7回)水曜日開催												
リンパ体操講座	午前9時半～11時	阿蘇保健福祉センター	20名	各月1回(全5回)月曜日開催												
着物リメイク教室	午後1時30分～ 午後3時30分	阿蘇保健福祉センター	20名	毎月2回 第2・3木曜日開催												
健康麻雀教室 初心者コース	午後1時～午後3時	阿蘇保健福祉センター	12名	毎月2回 第1・3木曜日開催 ※一の宮高齢者センターの麻雀教室は自主教室になりました												
木彫教室	午後1時～午後3時	一の宮高齢者センター	15名	毎月2回 火曜日開催												
詩吟教室	正午～午後2時	一の宮高齢者センター	20名	第1・2・3金曜日開催												
エクササイズ体操教室(内牧) 火曜日コース	午前10時～正午	阿蘇保健福祉センター	50名	毎月2回 第1・3火曜日 開催												
エクササイズ体操教室(内牧) 木曜日コース	午前10時～正午	阿蘇保健福祉センター	50名	毎月2回 第1・3木曜日 開催												
エクササイズ体操教室(波野)	午前10時～正午	波野保健福祉センター	20名	毎月2回 第2・4木曜日 開催												
絵手紙教室(内牧)	午前9時30分～ 11時30分	阿蘇保健福祉センター	20名	毎月2回 第2・4木曜日 開催												
書道教室(内牧)	午前9時30分～ 11時30分	阿蘇保健福祉センター	20名	毎月2回 第1・3火曜日 開催												
書道教室(波野)	午前10時～正午	波野保健福祉センター	20名	毎月2回 第2・4火曜日 開催												

