

生きがい講座・教室に参加してみませんか

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・社会参加の促進を目的に、平成20年度も生きがい講座や生きがい教室を計画しています。

おおむね65歳以上であれば、どなたでもお申し込みできますので、ぜひご参加ください。

なお、講座・教室によっては、材料代等で一部負担金が必要な場合もあります。



▲「生きがい講座」阿蘇市をさるこう！
（平成19年・西蔵殿寺）

■生きがい講座

講座名	実施月	定員	内 容
教養講座 「阿蘇市をもっとさるこう！散策コース」	5月	25人	萩岳周辺をさるこう！
	6月		阿蘇神社の歴史とさるこう！
	7月		内牧方面の文化とさるこう！
教養講座社会見学コース	8月	25人	阿蘇の企業を見学してみましよう！
わくわく講座	9月	20人	家でも簡単！ミニガーデニング
	10月		男もわくわくクッキング！
	11月		やさしいパソコン教室 （年賀状をつくろう！）
健康あっふ講座	12月	20人	いきいき水中運動（腰痛予防）
	1月		健康づくり体操（ストレッチ等）
	2月		バイタルチェックをやってみよう！
お楽しみ講座	3月	500人	特別講演・落語家等

■生きがい教室

教室名	会場	定員	開催日
木彫	一の宮高齢者センター	10人	毎週火曜
押し花	阿蘇保健福祉センター	15人	第1・2金曜
絵手紙	阿蘇保健福祉センター	15人	毎月1回以上
着物 リメイク	一の宮高齢者センター 阿蘇保健福祉センター	15人	第2・3木曜
卓球	一の宮高齢者センター	20人	毎週水曜
詩吟	一の宮高齢者センター	15人	第1・2・3月曜
陶芸	一の宮高齢者センター	20人	毎週月・水曜



▲生きがい教室「木彫」

<問い合わせ先>阿蘇市社会福祉協議会一の宮支所 TEL 22-4772