

8 食サポ教室

講師 役場 管理栄養士

- 開催日 8月7日(木)、8月28日(木)、9月11日(木)、
9月25日(木)、10月9日(木)、
10月23日(木) (全6回)
- 時間 11:00~13:30
(8月7日のみ10:00~12:30)
- 対象 町内在住の方
- 定員 10名
- 受講料 無料
- 申込期限 随時
- 会場 こども家庭センターよりそと
- 申込先 子ども・健康保険課
☎80-6650

●備考 ※持ってくるもの：エプロン、頭巾、マスク、飲み物

食生活の話は聞いたけど、実際に作ってみたい！という方。
一緒に調理実習しませんか？

【テーマ】

- 8/ 7(木) こども料理教室～君も今日から料理名人！～
※小学生限定
- 8/28(木) 離乳食～大人ごはんのついでに作ろう～
※託児あり
- 9/11(木) 幼児食～野菜嫌いを克服！～
※託児あり
- 9/25(木) 成長期に必要な食事
- 10/ 9(木) 血糖コントロール食事術
- 10/23(木) 介護食～市販品をアレンジして作ろう～



9 Smart Step教室

講師 NPO法人ALH (ルピナス)

- 開催日 10月31日(金)、11月7日(金)、1月16日(金)、
3月6日(金)・13日(金) (全5回)
- 時間 13:30~15:30
- 対象 町内在住の65歳未満の方
(医師から運動制限を受けていない方)
- 定員 20名程度
- 受講料 無料
- 申込期限 令和7年10月17日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 子ども・健康保険課
☎80-6650

●備考 ※持ってくるもの：
室内シューズ・タオル・飲み物
※膝や腰に痛みがある方の参加はお控えください。
※治療中の疾患がある方は、主治医の運動許可が必要です。

音楽のリズムに合わせて、ステップ
台を昇降するエクササイズです。踏
み台の高さを調節することで、自分
の体力に合った強度で運動できます。
一緒に楽しく貯筋しましょう♪



10 高血圧予防教室

講師 NPO法人ALH (ルピナス)

- 開催日 7月25日(金)
- 時間 13:30~15:30
- 対象 町内在住の70歳未満の方
(医師から運動制限を受けていない方)
- 定員 20名程度
- 受講料 無料
- 申込期限 令和7年7月18日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 子ども・健康保険課
☎80-6650

●備考 ※持ってくるもの：
室内シューズ・タオル・飲み物
※膝や腰に痛みがある方の参加はお控えください。
※治療中の疾患がある方は、主治医の運動許可が必要です。

3人に1人が高血圧症。あなたも、かくれ
高血圧かもしれません。高血圧の予防法
についての講座や自宅でできる運動をご
紹介します！一緒に、血管ケアを始めま
しょう。



1 ドローン入門 (初心者～国家試験の入口まで)

講師 一等無人航空機操縦士 小佐々 真介

- 開催日 6月21日(土)、6月28日(土)、
7月5日(土)、7月12日(土)、
7月19日(土) (全5回)
- 時間 13:30~15:30
- 対象 町内在住・在勤 ※社会人限定
- 定員 初心者4名 経験者4名
(5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料 ※初回300円(資料代)
- 申込期限 令和7年6月13日(金)
- 会場 南小学校体育館・グラウンド
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※使用するドローンは100g以上で、機体登録済みのもの。
お持ちでない方は貸出あり。
※経験者とは、100g以上で機体登録済みのものを使
用したことがある。または、講座を受けたことがある
方です。

当講座では、ドローン未経験者から国家資格取得を目
指す方まで、幅広く受講いただけます。ドローン二等
国家資格試験をベースとした練習を通して、基本的な
操作方法や国家試験合格のポイントを丁寧に指導しま
す。屋外飛行も予定しており、安全に飛行させるため
の注意点も詳しく解説します。一等国家資格を取得し
た経験豊富な講師が、皆様のドローン操縦スキル向上
をサポートします。

▼ドローンを使って撮影した風景



令和7年度(前期) 波佐見町町民講座

令和7年度(前期)の講座受講生を募集します。
様々な内容の講座がありますので、ぜひご参加ください。

注 意 事 項

講座内容・日程が変更になる場合があります。後日、受講者宛に送付する
決定通知をご確認ください。実施するための最低人数に満たない場合は、
開催中止になる場合があります。



申込書 必要事項を記入の上、各講座の申し込み先に提出してください。

受講を希望する： 講座番号：	受講を希望する： 講座番号：
住所：波佐見町 郷 番地	住所：波佐見町 郷 番地
ふりがな 氏名： (年齢 歳)	ふりがな 氏名： (年齢 歳)
電話番号：	電話番号：

2 手作りお香教室

講師 薫物屋香楽流 香司
山口 あけみ

- 開催日 6月21日(土)、7月19日(土)、8月16日(土)、9月20日(土)、10月11日(土) (全5回)
- 時間 10:00～11:30
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 8名
(5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料 ※材料費1,500円/回
- 申込期限 令和7年6月13日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※持ってくるもの：筆記用具

お香は、1500年前に中国から伝わり、独自の日本文化として現在に至ります。天然の草皮木根からなる香の安らぐその香りは、祈りや供養、趣味、お守りや魔除けとして使われてきました。香木の香りに癒され、オリジナルのお香を調合しましょう。この講座では、名刺香、文香、匂い袋、イノセンス、塗香などを手作りする予定です。



3 作り置きパン教室

講師 川野 亜紀

- 開催日 (火曜コース)
6月24日(火)、7月22日(火)、8月26日(火)、9月16日(火)、10月28日(火) (全5回)
(土曜コース)
6月14日(土)、7月12日(土)、8月9日(土)、9月13日(土)、10月4日(土) (全5回)
- 時間 10:00～12:00
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 各コース8名(5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料 ※材料費1,300円/回
- 申込期限 令和7年6月6日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※持ってくるもの：
エプロン、マスク、三角巾、保冷剤、保冷バック
※申込書に火曜・土曜どちらのコースか、ご記入ください。

低温長時間発酵のパン作りです。パン作りは初めての方も大丈夫です。作り置き可能なパン生地で、いつでも焼きたてパンが楽しめます。教室で作ったパン生地は、持ち帰って自宅で復習焼きができます。



4 切り絵教室

講師 切り絵作家
はっとり あすか

- 開催日 6月28日(土)、7月26日(土)、8月23日(土)、9月27日(土)、10月11日(土) (全5回)
- 時間 13:00～14:30
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 10名(5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料 ※初回1,500円(材料・道具代)
- 申込期限 令和7年6月20日(金)
- 会場 総合文化会館

切り絵は、難しく見えますが基本がわかればあとは単純な繰り返し作業です。最初の2回は基礎を学び、後半は実際にご自身の作品作りとなります。『簡単なのに、見た人の心を掴んで離さない』そんな切り絵の世界に触れてみませんか？



●申込先
教育委員会 ☎80-6668

5 3B体操（体験会）

講師 大音涼子・田中文子

- 開催日 各自主グループの開催日(概ね月2回)
- 時間 10:00～11:00
- 対象 町内在住の概ね50歳以上の方
- 定員 なし
- 受講料 2か月間無料で3B体操を体験できます。
※体験会後、継続する方は会費がかかります。
- 申込期限 随時

ボールやベル、ベルターの3つの用具を使って、音楽などに合わせて行う体操です。「遊びの要素」「気軽に」「無理なく」をキーワードに作られた体操で、誰でも無理なく楽しみながら体力・筋力アップの運動ができます。興味のある方は自主グループでの体験ができますので、お気軽にお問い合わせください。



●会場 体育センター・
農村環境改善センター
●申込先 長寿支援課・地域包括支援センター
☎85-2976

6 認知症サポーター養成講座

講師 地域包括支援センター

- 開催日 ご希望に合わせて調整します。
- 時間 1時間～1時間半
- 対象 町内在住の方
- 定員 5名以上
- 受講料 無料
- 申込期限 随時
- 会場 ご希望の場所

●申込先
長寿支援課・
地域包括支援センター
☎85-2976

認知症について正しく知り、認知症の人とともに楽しく活動するサポーターを養成する講座です。地域での認知症の理解を深めるためにも開催しています。



7 もしばなカード体験会

講師 中村マサ子

- 開催日 ご希望に合わせて調整します。
- 時間 1時間～1時間半
- 対象 町内在住の方
- 定員 要相談(可能であれば4の倍数の人数)
- 受講料 無料
- 申込期限 随時
- 会場 ご希望の場所

年齢問わず誰でも、突然命に関わる病気やケガをして、自分の気持ちを話せなくなることに直面するかもしれません。「もしもの時」の治療やケアについて、自分が望むことや気持ちを、ゲームをとおしてワイワイ楽しく考えます。

