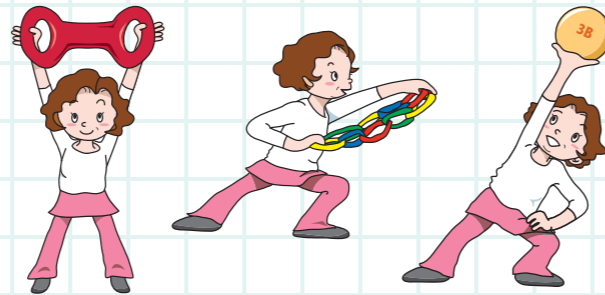


7 3B体操（体験会）

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。
※体験会后、継続する方は会費がかかります。
- 申込期限 随時
- 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

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への体験ができますので、お気軽にお問い合わせください。



8 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。



9 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 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

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。



令和8年度（前期） 波佐見町町民講座

令和8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。

1 ドライフラワー＆造花のアレンジメント教室

講師 松井 清美

- 開催日 6月23日（火）、7月28日（火）、
8月25日（火）、9月29日（火）、
10月27日（火）（全5回）
- 時間 19:00～20:30
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 15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2,000円/回
- 申込期限 令和8年6月16日（火）
- 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：ペンチ、ハサミ

ドライフラワーや造花を使い、季節に合わせたアレンジメント作品を手作りする教室です。初めての方でも安心してご参加いただけるよう、「ナチュラルで大人かわいい」をテーマに、楽しく丁寧にレッスンをを行います。玄関やお部屋を素敵な作品で彩ってみませんか。



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
氏名: (年齢 歳)	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20日(土)、7月18日(土)、8月22日(土)、9月19日(土)、10月17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8年6月12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

お香とは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、供養や趣味、ある時は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、清められながら、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 e-エクササイズ教室

講師 松添 麻貴子

- 開催日 6月25日(木)、7月2日(木)、7月9日(木)、7月16日(木)、7月23日(木) (全5回)
- 時間 10:00~11:30
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 20名(5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料
- 申込期限 令和8年6月18日(木)
- 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: タオル、飲み物

医師おすすめの「e-エクササイズ」で、運動不足や体力の低下を無理なく解消する教室です。体にやさしい内容で、膝や足に不安がある方でも、座って安心して取り組みます。健康づくりや認知症予防にもつながるよう、楽しく丁寧に進めていきます。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。



4 食サポ教室

講師 役場 管理栄養士

- 開催日 8月5日(水)、8月18日(火)、9月10日(木)、9月17日(木)、10月15日(木) (全5回)
- 時間 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 ども家庭センターよりそと(役場横)
- 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】

- 8/5(水) 学童期: こども料理教室
- 8/18(火) 学童期: こども料理教室
- 9/10(木) 乳児期: 大人ごはん とりわけ離乳食 ※託児あり
- 9/17(木) 幼児期: 野菜嫌い克服 ※託児あり
- 10/15(木) 成人期: 血糖値を上げにくくする食事術

5 Smart Step教室

講師 NPO法人ALH (ルピナス)

- 開催日 10月30日(金)、11月6日(金)、1月15日(金)、3月5日(金)、3月12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8年10月23日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 子ども・健康保険課 ☎80-6650

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運動強度に調整できます。一緒に楽しく貯筋しましょう!



6 高血圧予防教室

講師 役場 保健師・管理栄養士
NPO法人ALH (ルピナス)

- 開催日 7月31日(金)
- 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8年7月24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。

高血圧は、症状なく進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことも。食生活や運動、生活習慣を見直すヒントが満載の教室です。今日からできることを一緒に見つけましょう! ぜひご参加ください。

