

6

ゆるっと健活!体験会withいき百交流会

講師 山本整形外科 田島 勇一（理学療法士）

- 開催日 令和8年11月24日(火)
- 時間 13:30～15:30
- 対象 町内在住の方
- 定員 なし
- 受講料 無料
- 申込期限 令和8年11月6日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 長寿支援課 ☎85-2976

- 備考 ※持ってくるもの:タオル、飲み物
※椅子に座ってできる体操を体験します。
動きやすい服装でご参加ください。

60代・70代のまだまだ若い今だからこそ筋力アップの体操を始めるベストタイミング!!これから高齢期の人生、趣味や旅行など好きなことをいきいき楽しむ体をつくりましょう!!まずは体験会にぜひご参加ください!!



7

生活支援サポーター「あなたの暮らし手伝い隊」養成講座

講師 株式会社ながさき健康支援研究所

- 開催日 令和9年1月18日(月)～2月22日(月)の毎週月曜日(全6回)
- 時間 14:00～15:30
- 対象 町内在住の方
- 定員 なし
- 受講料 無料
- 申込期限 令和8年12月28日(月)
- 会場 波佐見町役場
- 申込先 長寿支援課 ☎85-2976

「あなたの暮らし手伝い隊」とは、高齢者を支える有償ボランティアです。ご高齢者宅を週に1回程度訪問し、掃除や買い物など簡単な家事をお手伝いすることで、自分自身の介護予防につながります!!また、高齢者の笑顔でご自身の心と体も元になります。まずは訪問支援の心得を学べる養成講座をご受講してみませんか?



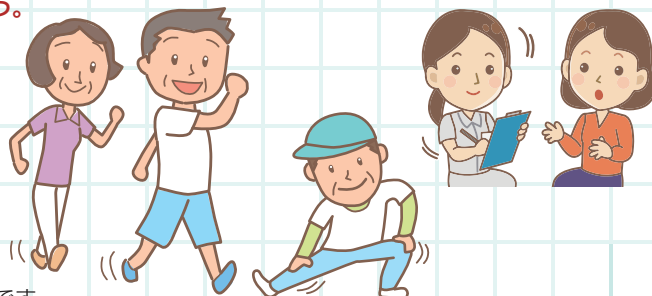
8

高血圧予防教室

講師 保健師・管理栄養士/NPO法人ALH(ルピナス)

- 開催日 令和9年2月12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9年2月5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。減塩食の試食体験や運動など、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。



令和8年度(後期)波佐見町町民講座

令和8年度(後期)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 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

こけ玉作り教室

講師 BOKUTOTU PLANTS 山口 耕治

- 開催日 <11月コース> 11月17日(火)
<12月コース> 12月17日(木)
<1月コース> 1月23日(土)
- 時間 13:30～15:00
- 対象 町内在住・在勤
- 定員 各コース10名(各コース5名以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料 ※材料費2,500円/回
- 申込期限 11月コース【令和8年11月6日(金)】
12月コース【令和8年12月4日(金)】
1月コース【令和9年1月8日(金)】
- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※申込書に希望のコースを必ずご記入ください。

～暮らしの中にGreenを～
お部屋に家具を揃えても、何か物足りない…。そんなとき、Green(植物)がひとつあるだけで、自然と調和した癒しの空間が生まれます。今回の講座では、トキワシノブを使って苔玉づくりに挑戦します。季節に合わせて植物が変わることも。スタンド付きで移動もでき、お部屋のアクセントやインテリアにもぴったりです。植物のある暮らしを楽しみませんか?



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
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 アイシングクッキー教室

講師 ha.hamaru
山村 薫

- 開催日 11月15日(日)、12月20日(日)、
1月10日(日)、2月7日(日)、
3月7日(日) (全5回)
- 時間 13:30～15:30
- 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11月6日(金)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668

アイシングクッキーとは、焼いたクッキーの表面を、粉砂糖と卵白で作ったクリーム(アイシング)でデコレーションしたものです。クリームに色をつけ、文字を書いたり、絵を描いたり……。クッキーをキャンパスのようにして、自由なデザインを楽しむことができます。季節のイベントに合わせたデザインに挑戦し、楽しくアイシングクッキーを作ってみませんか？



③ コーヒーアート教室

講師 studio.satsuki
松原 さつき

- 開催日 11月26日(木)、12月24日(木)、
1月28日(木)、2月25日(木)、
3月25日(木) (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 ※材料費1,500円/回
- 申込期限 令和8年11月16日(月)
- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668

香りに癒やされ、描いてほっこり。コーヒーで描く特別なアート体験！濃いめのコーヒーを絵の具にして、温もりある作品をつくります。下絵をご用意しているので初心者でもかんたん・安心！出来上がったポストカードはお持ち帰りいただけます。自分だけのお気に入りを作ってみませんか？



4

はじめてのピックルボール

講師 NPO法人ALH (ルピナス)

- 開催日 11月11日(水)、11月18日(水)、
11月25日(水)、12月2日(水)、
12月9日(水)、12月16日(水) (全6回)
- 時間 18:00～20:00
- 対象 18歳以上の町内在住・在勤
- 定員 12名
(5名以上で実施)
- 受講料 無料 ※初回1,000円(保険料等)
- 申込期限 令和8年11月4日(水)
- 会場 体育センター
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※持ってくるもの：飲み物、タオル、
室内用シューズ
※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。

全米で人気沸騰中のニュースポーツ、「ピックルボール」。近年日本国内でも人気が高まっています。プラスチック製のボールとパドルで打ち合うスポーツで、卓球・テニス・バドミントンをもとに考えられた競技です。ラリーの速度が比較的ゆるやかで、初心者の方でも楽しめるスポーツです。



5

親子deプログラミング教室

講師 ITアドバイザー
井上 晃太郎

- 開催日 11月14日(土)、11月28日(土)、
12月12日(土)、12月26日(土)、
1月9日(土)、1月23日(土)
(全6回)
- 時間 13:30～15:00
- 対象 町内小学校1年生から
中学校3年生と保護者
- 定員 20組
(5組以上で実施、定員になり次第締切)
- 受講料 無料
- 申込期限 令和8年11月6日(金)
- 会場 波佐見町役場
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668
- 備考 ※持ってくるもの：
学校で使用している
タブレット端末

ゲームを作って、プログラミングの世界を体験しよう！学校でも学び始めている話題のプログラミング。親子でゲームを完成させるまでの過程を体験しながら、楽しんでプログラミングの考え方を学びます。

