

5

骨粗しょう症予防教室(講座と運動)

講師 管理栄養士/NPO法人ALH (ルピナスクラブ)

- 開催日 ①12月12日(金)
②12月19日(金)
- 時間 13:30～15:00
- 対象 町内在住の40～75歳の方
- 定員 20名程度
- 受講料 無料
- 申込期限 ①令和7年12月5日(金)
②令和7年12月12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：タオル、飲み物

骨粗しょう症予防のために、食事のポイントや自宅で簡単にできる転倒予防運動をご紹介します。骨の健康づくり、コツコツ始めましょう。



6

Smart Step教室(運動)

講師 NPO法人ALH (ルピナスクラブ)

- 開催日 10月31日(金)、11月7日(金)、
1月16日(金)、3月6日(金)、
3月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

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♪

※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。



7

高血圧予防教室 ～腎臓を知ろう講座～(講座と運動)

講師 保健師・管理栄養士/NPO法人ALH(ルピナスクラブ)

- 開催日 令和8年2月13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8年2月6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

高血圧を放置すると、腎臓は自覚症状がないまま悪化してしまうことも多く、最悪の場合透析に至ってしまいます。腎臓を守るために高血圧を予防する生活習慣を始めましょう。

※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。



令和7年度(後期) 波佐見町町民講座

令和7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
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

シーグラスアート教室

講師 岸川 美保子

- 開催日 11月18日(火)、12月16日(火)、
1月20日(火)、2月10日(火) (全4回)
- 時間 10:00～11:30
- 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1,200円(材料代等)
- 申込期限 令和7年11月7日(金)

- 会場 総合文化会館
- 申込先 教育委員会 ☎80-6668

シーグラスアートとは海や湖で拾えるガラス片「シーグラス」を材料にして作るアート作品のことです。シーグラスは長い年月をかけて波に洗われ角が取れて丸くなったものです。そのため、一つとして同じ形や模様のもはなく、自然が生み出した「海の宝石」とも呼ばれています。そのシーグラスで素敵な作品を作りませんか？どなたでも簡単に作れます。お気に入りの一つを探しながら、癒しの時間を過ごしましょう。



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：

住所： 波佐見町

郷

番地

氏名：
ふりがな (年齢 歳)

電話番号： ※日中連絡がつく番号

受講を希望する講座番号：

住所： 波佐見町

郷

番地

氏名：
ふりがな (年齢 歳)

電話番号： ※日中連絡がつく番号

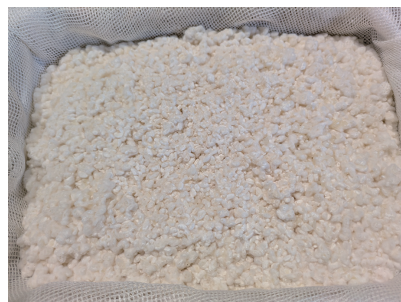
2

美味しい、おもしろ発酵料理教室

講師 山口 あけみ

- 開催日 11月15日(土)、12月20日(土)、1月31日(土)、2月21日(土)、3月21日(土) (全5回)
- 時間 10:00～12:00
- 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 ※1,200円/回(材料代等)
- 申込期限 令和7年11月7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、タオル

発酵初心者の方や麹を使いきれなくて困っている方、体の内側から健康を目指す方などお待ちしております。



【テーマ】(予定)

- 11/15 (土) そもそも発酵って何？
実習: ムルキムチ(水キムチ)
- 12/20 (土) 麹調味料を仕込む
実習: 麺で和え物/スープなど
- 1/31 (土) どぶろく粕で天然炭酸ジュースの試飲
実習: ペットボトル漬け
- 2/21 (土) ザワークラウト
実習: 宮廷チーズまたは、五斗納豆
- 3/21 (土) ペチュキムチ(白菜キムチ)

※【テーマ】は予定のため変更になる場合があります。



4

やさしいエアロ教室

講師 フィットネスインストラクター MICA(ミカ)

- 開催日 11月19日(水)、11月26日(水)、12月10日(水)、12月17日(水)、1月7日(水)、1月21日(水) (全6回)
- 時間 19:30～20:30
- 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7年11月7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：タオル、飲み物、ヨガマット



音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、姿勢や動きのクセに気づき、改善していくシンプルな動きのエアロ教室です。難しい動きはなく、体力に自信がない方でも安心して参加ができます。全6回のレッスンで、動きやすい身体づくりを一緒に始めましょう。



3

男性のためのやさしいストレッチ&太極拳教室

講師 増田 和子

- 開催日 11月14日(金)、11月21日(金)、11月28日(金)、12月5日(金)、12月12日(金) (全5回)
- 時間 10:00～11:30
- 対象 町内在住・在勤の男性
- 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
- 申込期限 令和7年11月7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：ヨガマット (バスタオル可)、タオル、飲み物

最近「つますきやすい」「猫背が気になる」「腰の曲がり気になる」と感じることはありませんか？無理のないストレッチと太極拳で、姿勢やバランス感覚を整え、健康的な体づくりを目指しましょう。初めての方でも安心して参加できる、やさしい内容です。運動が久しぶりの方も大歓迎！心と体をリフレッシュしながら、楽しく続けられる教室です。

