

令和7年度 第2期(9月～11月)開講『生きがい体験学習講座』♪

受講生募集

9月から「延岡市恒富地区高齢者コミュニティセンター」にて第2期「生きがい体験学習講座」がスタートします！

たくさんのご参加をお待ちしております☆

◆ 問い合わせ先 ☎ 0982-31-1515

延岡市愛宕町1丁目1番地1

延岡市恒富地区高齢者コミュニティセンター 事務局

◆ 申込方法

裏面の「申込みについて」をご参照ください。

◆ 申込期間

① 7月1日(火)～7月31日(木)

② 日・祝日を除く9時～16時迄受付を致します。

③ お申込みは、お早めをお願い致します。

◆ 注意事項

※ 先着順ではありません。

希望者多数の場合は、抽選になります。

あらかじめご了承ください。

※ 申込状況(申込人数が少ない等)により、講座が開講されない場合があります。

※ 受講対象者は、延岡市内在住の概ね65歳以上の方になります。

1	気象予報士と学ぶ命の守り方	第1・第3 月曜日	10：00～11：00	講師：舟津 賢一
		気象災害とは何か？ いざという時の準備、どうすればいい？ 延岡の気象災害、台風や線状降水帯の仕組み、ハザードマップの見方、気象情報の見方・集め方、マイタイムライン作成、避難ゲームなど気象災害から自分と家族の命を守るため、知っておいてほしい方法を気象予報士とともに学びます。		
		● 定員：20名	● 教材費：不要	
		● 持ち物：筆記用具、スマートフォン		
2	ポータブル電源ソーラー発電入門	第1・第3 水曜日	13：30～15：00	講師：渡部 久人
		アウトドアを楽しむ方はもちろん、災害への備えとしてポータブル電源とポータブルソーラーパネルの仕組み、活用方法等を知っておけば安心です。ポータブル電源の操作体験の実施。晴れた日に屋外でソーラー発電の操作体験を実施いたします。いざという時の為にも一緒に学んでみませんか？		
		● 定員：20名程度	● 教材費：なし	
		● 持ち物：ノート、鉛筆（ボールペンでも可）、水分の摂れるような飲み物		
3	心と身体を整える 24節気の養生 四季のアロマヨガ	第1・第3 金曜日	14：00～15：00	講師：右田 佐知子
		毎回精油10本の中から好きな精油を選び、自分だけのアロマティッシュを作ります。そのティッシュを胸元や襟元に忍ばせ、好きな香りに包まれながら呼吸を深め、24節気の養生ヨガを楽しみます。 春は「肝・胆」、夏は「心・小腸」、秋は「肺・大腸」、冬は「腎・膀胱」、土用は「胃・脾」。季節に寄り添って、心と身体のメンテナンスを行いコツコツ健康貯金を始めましょう。		
		● 定員：6名	● 教材費：不要	
		● 持ち物：ヨガマット、ティッシュ（精油を付ける）、小さい洗濯バサミ		
4	からだ長持ち体操（オリジナル）	第1・第3 土曜日	9：30～11：00	講師：西田 泰子
		からだを無理なく整え、フレイル（筋力や体力が衰え、心身の機能が弱っていく状態）を予防・改善することを目的としています。 リラクゼーションを兼ねて身体のケアをしませんか！ 今、ここにあるご自身のからだを理解し、感謝して、楽しい人生を過ごしましょう。		
		● 定員：12名	● 教材費：ほぐしボール代300円（初回のみ）	
		● 持ち物：ヨガマット、タオル、水分が摂れるような飲み物		

5	歌って・笑って健康に	第2・第4 木曜日	13:00~14:30	講師：中島 玖美子
		音楽は、フレイル（虚弱）予防に非常に効果的な手段の一つです。音楽を通じて「生きがい」「元気」「仲間作り」更には、認知機能の向上、筋力やバランス感覚の維持、心の健康の促進、そして社会的なつながりを深めることで、「その人がその人らしく生きていく」ことを支えることができます。日常生活の中で、音楽を楽しみながら元気に過ごすことが、健康寿命を延ばす鍵となります。		
		● 定員：50名		● 教材費：不要
		● 持ち物：水分が摂れるような飲み物		

◆ 申込みについて

※ お申込みは、下記より申込書をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当センターに持参（FAX又は郵送）、若しくは、「延岡市役所 総合福祉課」へ提出してください。

● 延岡市ホームページ

● 延岡市公式LINE・Facebook ▶右記QRコードよりホームページをご確認ください。

※ 郵送にて申し込まれる場合は、ハガキに以下の内容を記載し、郵送をお願いします。

（郵送先）〒882-0872 延岡市愛宕町1丁目1番地1

延岡市恒富地区高齢者コミュニティセンター 事務局

①講座番号 ②講座名 ③郵便番号・住所 ④氏名（ふりがな） ⑤年齢 ⑥連絡先（携帯電話番号）

※ 講座への申込締切は、**7月31日（木）16時必着**

※ **1人で何講座でも受講可能ですが**、開講日の開講時間が重複しないようにご確認ください。

※ 講座への申込結果は、申請者全員へご連絡いたします。

※ 講座への申込後のキャンセルは、必ず当センターまでご連絡ください。

※ 複数の講座を希望される場合は、申込書をコピーしてください。



令和7年度 第2期「生きがい体験学習講座」申込書（持参・FAX用）

氏 名	年 齢	住 所	電話・FAX 番号
	歳	〒 延岡市	
	講座No.	講 座 名	
希望講座 ①			
希望講座 ②			
希望講座 ③			

応募
ハガキ
記入例

郵便はがき



延岡市愛宕町1丁目1番地1

延岡市恒富地区高齢者
コミュニティセンター
事務局 行き

（表面）

（裏面）

- ① 講座番号 ② 講座名(例)
 (第1希望) ⑥糸かけアート
 (第2希望) ④刺しゅう教室
 (第3希望) ②アイデア簡単料理
- ③ 郵便番号・住所
 ④ 氏名(ふりがな)
 ⑤ 年齢
 ⑥ 連絡先
 (携帯電話番号・固定電話番号)

—