

令和8年度 第1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1期「生きがい体験学習講座」がスタートします！

たくさんのご応募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
最終ページの「申込みについて」をご参照ください。

◆ 申込期間

- ① 7月1日(水)～7月31日(金)
- ② 日・祝日を除く9時～16時まで受付けます。

◆ 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。
- ※ 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、延岡市内に在住の概ね65歳以上の方になります。

1	「一汁一菜」から始める食養料理	第1・第3 月曜日	10:00～12:00	講師：佐藤 太一
		<p>「主菜」と「汁物」で大満足！「一汁一菜」とは、ご飯・味噌汁・おかず一品という、日本の伝統的な食事スタイルです。実はこのスタイル、すごく楽で、しかも美味しいんです！無理せず、おいしく、心地よく続けられるのが「一汁一菜」です。シンプルだけど豊かで美味しく、ホッとさせる食事を一汁一菜で実践してませんか？</p>		
		● 定員：12名程度	● 材料費・資料・備品代：450円/回	
		● 持ち物：エプロン・三角巾・マスク、飲み物		
2	筆ペンで描くアートな時間！	第1・第3 火曜日	10:00～11:30	講師：飯干 明日香
		<p>文字や絵が苦手な方でも、筆ペンで文字やイラストを自由に描き作品づくりを楽しめる講座です。筆ペンで心をほっこりさせる魅力ある作品を作りませんか？ あなたの想像力を膨らませて描くことで、ワクワク感が溢れ、幸せを感じる時間を過ごせますよ！作品を通じてだれかを想う気持ちも表現できます。筆ペンを使って自分だけのオリジナルの表現をする楽しさ、自分だけの描き方を見つけてみませんか！？</p>		
		● 定員：8名程度	● 材料費：不要	
		● 持ち物：筆ペン(中字)・スケッチブック、飲み物		
3	おとなの折り紙教室	第2・第4 火曜日	13:00～14:00	講師：山内 直美
		<p>折り紙の魅力は1枚の紙が指先から形を成していく奥深さにあります。紙一枚で多様な作品が作れる折り紙。春は桜、夏は紫陽花というように季節の風物詩を折って飾る楽しみもあります。四季の移ろいを感じながら温かさや美しさ持つ和紙で季節折々の作品を作りましょう。また、遊べる折り紙「パクパク」や「くるくる回る万華鏡」等動きがあって楽しめる折り方もあります。色々皆さんに喜ばれそうなものを選んで折っていきます。</p>		
		● 定員：10名程度	● 材料費：折り紙代として1,000円(3ヶ月分)	
		● 持ち物：飲み物		
4	ポータブル電源ソーラー発電	第1・第3 水曜日	13:30～15:00	講師：渡部 久人
		<p>ソーラーパネルがあれば、太陽の光でポータブル電源をどこでも充電できます。アウトドアや車中泊、防災対策としても注目されていますが「接続って難しそう」「ちゃんと充電できるの？」と不安を感じる方も多いはず。ソーラーパネルとポータブル電源の接続方法・効率的な設置方法・充電できない時の対処法まで分かりやすく解説。ポイントを押さえれば、誰でもすぐに使えるようになります。</p>		
		● 定員：15名程度	● 材料費：不要	
		● 持ち物：筆記具、飲み物		

5	元保育士と楽しむ健康ゲーム遊び	第1・第3 水曜日	13:00~14:30	講師：藤田 博
		<p>無理なく楽しめるレクリエーション（ゲームや脳トレ）を行います。ゲームや脳トレには、気分転換や楽しみ、コミュニケーションの活性化、身体機能の維持・向上など様々なメリットがあります。楽しむだけでなく、脳や身体機能を維持し健やかにする効果が期待されているレクリエーションを体験してみませんか？</p>		
		● 定員：10名程度	● 材料費：不要	
		● 持ち物：タオル、飲み物		
6	スマートフォン初心者コース	第1・第3 水曜日	13:30~15:30	講師：早川 幸三郎
		<p>スマホの基本的な操作や知識を段階的に学習する初心者の方に適したプログラムになっています。スマホは「小さなパソコン」とも言われるほど、多くの機能をもっています。使いドコロを知れば、スマホはもっと楽しくなります。スマホを日常で活用する為の機能やノウハウ等、「使いドコロ」に絞って学習できる講座です。日常生活で活用できる「スマホを持っていて良かった！」をきっと実感してもらえます。</p>		
		● 定員：16名程度	● 材料費：不要	
		● 持ち物：タオル、飲み物		

◆ 申込みについて

①「申込書」にて応募

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）してください。

● 延岡市ホームページ

▶ 下記QRコードより



② 郵送にて応募

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

郵便はがき

〒85

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) ③ 糸かけアート
(第2希望) ④ 刺しゅう教室
(第3希望) ⑤ 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)

※ 講座への申込締切は、**7月31日(金) 16時必着**

※ **1人で何講座でも受講可能ですが**、講座の開催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8年度 第1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	電話 FAX
	講座No.	講座名	
希望講座 ①			
希望講座 ②			
希望講座 ③			