# 令和8年度 第2期（１月～３月）開講『生きがい体験学習講座』♪

# 受講生募集

◆ 申込期間
① 11月2日（月）～11月30日（月）
② 日・祝日を除く９時～16時まで受付けます。

１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！
たくさんのご応募をお待ちしております☆

◆ 問い合わせ先
延岡市愛宕町１丁目１番地１　☎ 0982-31-1515
延岡市恒富地区高齢者コミュニティセンター 事務局

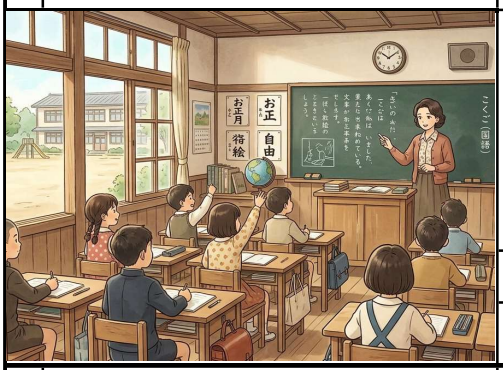
◆ 申込方法
最終ページの「申込みについて」をご参照ください。

◆ 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 | ばんば太鼓教室 | 第１・第３ 月曜日 | 10：00～11：30 | 講師：銀島 美保子 |
|  | 延岡の伝統を、太鼓の音にのせて！「ばんば太鼓」を次世代に繋げるための講座です。延岡の伝統芸能「ばんば踊り」を彩る、力強い「ばんば太鼓」。そのリズムを、あなたも打ってみませんか？初めての方も大歓迎！太鼓の打ち方やリズムを基礎から楽しく学べます。夏祭りだけでなく、年中楽しめ、太鼓を叩くことで脳の活性化や肩こり予防にもなります。響き渡る太鼓の音を通して、地域に受け継がれきた伝統に触れてみましょう。健康を保ちながら、伝統を守る生きがいをつくります。みんなで楽しく、ばんば太鼓を打ちましょう！ | | | |
| | ● 定員：8名程度 | ● 材料費：不要 | | |
| | ● 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物 | | | |
| 2 | 首・顔スッキリ! 顔ヨガ教室 | 第１・第３ 月曜日 | 13：00～14：00 | 講師：福原 栄美 |
|  | 「最近、鏡を見るたびに顔まわりが気になる」「肩や首まわりがこわばりやすい」「表情が疲れて見える」―そんな方に向けた、顔ヨガ教室です。顔ヨガで表情筋をゆっくり動かし、首や肩まわりを心地よくほぐしてみませんか？舌回し、唾液腺を刺激したり、舌の筋トレをすることで誤飲防止にもつながります。無理のないペースで、スッキリとした気分を目指しましょう。講座では、無理のない動かし方や、日常に取り入れやすいポイントもお伝えします。 | | | |
| | ● 定員：20名 | ● 材料費：不要 | | |
| | ● 持ち物：鏡、お持ちであれば「人形」または「ぬいぐるみ」 | | | |
| 3 | やさしい刺しゅう教室 | 第１・第３ 金曜日 | 13：30～15：30 | 講師：川崎 えつ子 |
|  | 針と糸から生まれる、小さな美しい世界。「刺しゅうは初めて」という方も、どうぞご安心ください。基本のステッチや糸の扱い方から、ゆっくり丁寧にご説明します。季節の花や草木、可愛らしいモチーフを一針ずつ刺しながら、心穏やかなひと時を過ごしませんか。<br>完成した作品を眺める喜びはもちろん、少しずつ形になっていく時間も刺しゅうの楽しみのひとつです。「手作りを楽しみたい」「新しい趣味を始めたい」という方にもぴったりです。繊細で華やか、そして深みのある表現ができる刺しゅうの楽しさをぜひ体験してください。 | | | |
| | ● 定員：10名程度 | ● 材料費：1,000円程度／回 | | |
| | ● 持ち物： | 6Bの鉛筆、消しゴム、針山、ハサミ、セロファン<br>インクがつかなくなったボールペンまたは鉄筆 | | |

## 4 「昭和のあの頃へ」タイムスリップ

第２・第４ 月曜日 | ９：30～11：00 | 講師：甲斐　美江




大人になってから何故か懐かしく感じる小学校の記憶があります。戻れないあの日々。小学校の記憶。今、思い出すと特別なことは何もなかったのに、なぜか忘れられない。昭和の小学校にはそんな「当たり前だけど戻れない時間」が確かにありました。懐かしき昭和の教室を思い出し、算数の問題をパズル感覚で解いてみませんか？暗算力不要、電卓片手に脳の若返りタイムを…。あの頃よりもずっと優しい講師が、楽しい問題と令和のエピソードを準備してお待ちしています。

● 定員：20名程度　● 材料費：不要

● 持ち物：　筆記用具（鉛筆またはシャープペン、消しゴム、20cm程度の定規）、赤ペンまたは赤鉛筆、電卓、飲み物

## 5 まずは一服、お茶じかん

第2・第4 火曜日 | 10：00～11：30 | 講師：内田 めぐみ



お茶の時間を通して、日本の作法や季節の楽しみを学んでみませんか！？講座では、お辞儀の仕方やお菓子のいただき方、お抹茶の点て方を、初めての方にも分かりやすくご紹介します。ひとつひとつの作法に込められた「お茶の心」に触れながら、季節ごとの行事や風物詩も楽しみます。最終回には、受講生同士でお茶を点て合い、おもてなしの心を感じるひとときをすごします。ゆったりとした時間の中で、新しい学びや人との交流を深めていただける講座です。心穏やかな時間を皆さまと共有できることを楽しみにしております。

● 定員：10名程度　● 材料費：お菓子・抹茶代として 1,000円

● 持ち物：特になし　※講座は、高机を使い、椅子に座って行います

## 6 楽しく描く簡単 水墨画

第２・第４ 火曜日 | 13：30～15：30 | 講師：池邊 和人



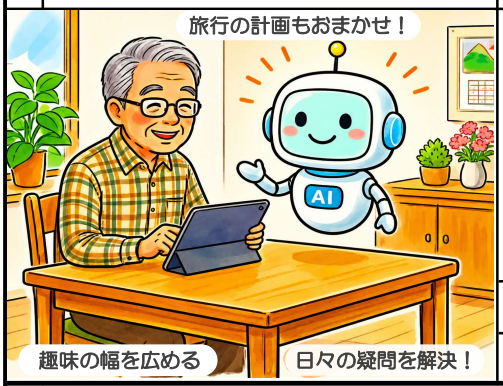
筆と墨の濃淡のみで描く水墨画！水墨ならではの季節の草花や身近な風景などを描いてみませんか？水墨画が初めての方も大歓迎です。見本を参考にしながら、無理のないペースで楽しく作品づくりを楽しみます。「絵を描くことが好きな方」「新しい趣味を始めたい方」「ゆったりとした時間を楽しみたい方」におすすめの講座です。墨の香りと筆のぬくもりを感じながら、心豊かなひとときを過ごしてみませんか？ 日本古来の水墨画ですが…実は、絵心や知識がなくても決して難しいものではなく、誰でも手軽に始められるアートです。

● 定員：5名程度　● 材料費：不要

● 持ち物：書道用の大筆1本とフェルト下敷（無くても大丈夫です）

## 7 生成AIを暮らしに生かす講座

第２・第４ 水曜日 | 10：00～12：00 | 講師：北原 美津次郎



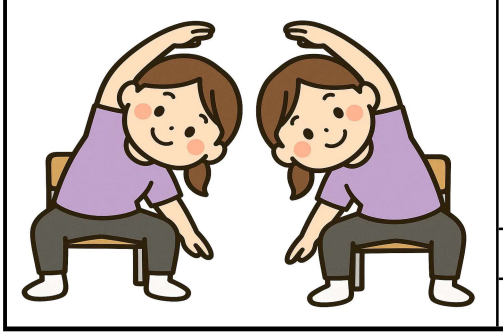

生成AIを、毎日の暮らしに取り入れてみませんか？「生成AIってよく聞くけど、どう使うの？」「使ってみたいけど、難しそう…」「何に使えるの」そんな方にピッタリの講座です。生成AIとの会話を楽しみながら、旅行や趣味のアイデア探し、文章づくり、日々のちょっとした疑問の調べ方など、暮らしに役立つ使い方が学べます。難しい知識は必要ありません。実際に試しながら、自分の暮らしに合った活用方法を見つけてみませんか？基本からゆっくりご紹介しますので、初めての方も安心してご参加ください。

● 定員：10名程度　● 材料費：不要

● 持ち物：スマートフォン、筆記用具、ノートパソコン（お持ちの方のみ）

## 8 みんなのチェアビクス

第２・第４ 月曜日 | 11：00～12：00 | 講師：長野 葉子



チェアビクスとは、体と心のケアと健康づくりを目的とした高齢者向けの有酸素運動です。椅子に座ったままできるので、自分のからだと体力に合わせて負担をかけずに、安全に、楽に、無理なく、かつ効果的に運動ができるのが特徴です。脚が痛い方、体力に自信がない方でも大丈夫です。今まで運動を諦めていた方もできることから、元気を取り戻し、自分に自信がもてるようになり、「幸せ」を感じていただけます。楽しく無理なく運動しましょう。

● 定員：20名程度　● 材料費：不要

● 持ち物：運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

## ◆ 申込みについて

### ①「申込書」にて申込み

右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または郵送）してください。

●延岡市ホームページ
下記QRコードより

### ②「はがき」にて申込み

はがき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」

応　募
ハガキ
記入例

【表面】

郵便はがき

日本郵便 NIPPON 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

【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)

※ 講座への申込締切は、**11月30日（月）16時まで**（必着）
※ **1人で何講座でも受講可能です**が、講座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８年度　第２期「生きがい体験学習講座」申込書（持参＆FAX用）**

| ふりがな<br>氏名 | 年齢 | 住所 | 電話・FAX番号 |
|---|---|---|---|
| | 歳 | 〒<br>延岡市 | 電話<br>FAX |

| | 講座No. | 講座名 |
|---|---|---|
| 希望講座① | | |
| 希望講座② | | |
| 希望講座③ | | |