



やすらぎ学級受講生募集

高齢者の仲間づくりや生きがいづくりを目的に、60歳以上の人を対象にやすらぎ学級を開講します。

テーマは、「楽しい出会い・友達づくり」として、下記のとおり6回の講座を開講します。受講生は、講座とは別にお好きなサークル活動にも参加することができます。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 年間講座一覧（予定） ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

講座	開設日時		講座名	講座内容
1	5月12日(月)	13:30~	開講式 社会医療法人誠光会 出前講座 「ここで暮らせば元気になれる健康づくり、 地域づくり」 淡海ふれあい病院 病院長 平野正満さん	講話
2	7月7日(月)	13:30~	整体師さんと一緒に体のメンテナンス パート2 金川鍼灸院 金川 正宗さん	講話 実技
3	9月1日(月)	13:30~	あの曲が流れていたころ♪ 「蓄音機コンサート」 音竹（おんたけ）さん	視聴
4	10月6日(月)		館外研修（詳細は後日）	研修
5	12月1日(月)	13:30~	ニュースポーツを楽しもう 体育振興会 会長 酒井 淳 さん	実技
6	2月2日(月)	10:30~	「人権コンサート」 ~丘につづく径（みち）~ 牧野 良二 さん 浦川 友記 さん 閉講式 お楽しみ会	視聴

1. 場 所 老上西まちづくりセンター
2. 対 象 草津市在住・在勤の60歳以上
3. 受講料 600円 別途：館外研修・お楽しみ会など実費負担があります。
4. 募集締切り 4月26日（土）まで
5. その他 やすらぎ学級に申し込みいただきますと、裏面のサークル活動に参加することができます。

楽しい出会い・友達づくり



老上西やすらぎ学級のサークル活動一覧

サークル名	活 動 日	場 所
3B 体操	毎月第 1・3火曜日 10:00～11:30	老上西まちづくり センター 大会議室
うた声	毎月第3月曜日 13:30～15:00	老上西まちづくり センター 大会議室
健康マージャン	毎週月曜日 10:00～12:00	老上西まちづくり センター サロン
カラオケ	毎月第4水曜日 13:30～15:00	老上西まちづくり センター 大会議室

※ 希望者が、5名未満の場合は、サークルとして活動できない場合があります。

令和7年度の特別イベント

映画観賞会・・・ 8/ 4 (月) 13時～

1/13 (火) 13時～

内容は後日ご案内させていただきます。お楽しみに♪



老上西まちづくりセンターに、受講料600円を添えてお申し込みください。
 ＜申し込み・問い合わせ先＞

老上西まちづくりセンター

電話 565-1995

FAX 565-2000

令和7年度
老上西やすらぎ学級申し込み書

き り と り せ ん

No.

月 日

領收書

様

金 600円

但し、令和7年度やすらぎ学級
受講料として（内税 54 円）

令和7年 月 日

老上西まちづくりセンター

登録番号 : T7-7001-5007-8560

お名前

住所

連絡先 ()

年齡

自治会名

サークル活動：参加を希望されるサークル名に○印をお願いします。

3B体操・うた声・健康マージャン・カラオケ