

令和5年度

老上やすらぎ学級受講生募集



老上まちづくりセンターでは、60歳以上の方を対象に仲間づくりや生きがいづくりを目的に、毎年「老上やすらぎ学級」を開催しています。

テーマは、『今年こそ気持ちをリフレッシュ 今日元気！笑顔のあなたに会えるから～いそいそと出かける先はやすらぎ学級～』として、下記のとおり全8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【カラオケ・歌の広場（旧わらべ唄）・3B体操・パソコン】に参加することができます。ふるってご応募ください。

年間講座一覧

	開催日	講座内容	場所
第1回	5月12日(金)	開講式・健康体操 シニア3B体操 遠藤多見子さん	老上まちづくりセンター
第2回	6月2日(金)	くらしの講座 行政書士 久泉和久さん	老上まちづくりセンター
第3回	7月7日(金)	ニュースポーツ体験 老上学区体育振興会	老上まちづくりセンター
第4回	9月1日(金)	手作り作品講座	老上まちづくりセンター
第5回	10月6日(金)	日帰りバス旅行(伊賀方面)	館外
第6回	12月1日(金)	寄せ植え講座 (草津市立水生植物公園みずの森)	館外
第7回	2月2日(金)	認知症予防講座 待コミュニケーションさん	老上まちづくりセンター
第8回	3月1日(金)	閉講式・お楽しみ会(アルパ演奏会)	老上まちづくりセンター

※コロナウイルス感染拡大状況などの諸事情により、開催日や講座内容は変更になる場合があります。

1. 実施日時 令和5年5月12日(金)～令和6年3月1日(金)

原則 毎月第1金曜日 午後1:00～2:30

※10/6・12/1・3/1以外は午後1時スタートです。

2. 場所 老上まちづくりセンター 大会議室

3. 対象 草津市在住・在勤の60歳以上

4. 定員 60人

5. 参加費 講座によって都度徴収させていただきます。

6. 申し込み 老上まちづくりセンター

6. 締切 4月24日(月)

7. その他 やすらぎ学級にお申し込みいただきましたら、サークル活動に参加することができます。

スマートフォンをお持ちのかたは、**公式LINE登録**おすすめします。



老上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
カラオケ	第1・3火曜 13:00～15:00	大会議室
歌の広場 (旧わらべ唄)	第3金曜 13:00～15:00 ※年5回程度	大会議室
3B体操	第2・4火曜 13:30～15:00	大会議室
パソコン	第1・2・3・4月曜 10:00～12:00 ※パソコンは各自持ち込み	大会議室

※サークルごとに会費が別途必要となります。

キリトリ



老上やすらぎ学級 申込書

No. _____

ふりがな	<input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代
お名前	<input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代
住 所	
町内会 (マンション名)	
電 話 (携帯電話)	※ <u>LINE 追加</u> <input type="checkbox"/> 登録済 () <input type="checkbox"/> 登録未
サークル	<input type="checkbox"/> カラオケ <input type="checkbox"/> 歌の広場 (旧わらべ唄) <input type="checkbox"/> 3B体操 <input type="checkbox"/> パソコン

※4/24 (月) までに、老上まちづくりセンターまで
お申し込みください。

センター使用欄

受領印

<お申込み・お問い合わせ>
老上まちづくりセンター
草津市野路町 520 番地
☎ 077-564-1430

