

公民館金田分館で開催中

住所 ▶ 福智町金田 1153 番地 1

金田サロン

絵と文字で伝える心

絵手紙教室

この教室では、手作りの温もり伝わる絵手紙をみんなで楽しく制作します。絵手紙作りの手順は、丁寧に解説しますので、初心者のかたでも大丈夫です。今の時代は、メールなどのやり取りが主流ですが、手書きの絵手紙は、より温かい想いを相手に伝えることができます。大切な人に、絵手紙で想いを伝えてみませんか。

講師 平野 アキ子さん



募集中

募集中



楽しい体操で素敵な日常を

ココフル健康教室

この教室は、ロコモ（骨・関節・筋肉などの運動器に障害がおき、歩行や日常生活に何らかの支障をきたす状態）予防や認知症予防等の体操教室です。受講者のかたのリクエストなども受け付け、さまざまな体操を実施中。材料費はボール代として初回に1300円のみ。みなさんもココフル健康教室で楽しく健康作りませんか。

講師 今井 淳一さん



生涯健康な身体づくりを

ヨガ教室

この教室では、年齢関係なく、初心者の人でも始めやすい、体を動かすことに重点を置いたハタヨガをメインに行っています。受講者のみなさんと和気あいあいとヨガに取り組み、体の柔軟性を高め、ホルモンバランスをコントロールし、ストレスを解消することで、生涯健康な体づくりを目指しています。

講師 栗原 愛さん



満員御礼

特集 いきいきサロン

生涯健康で豊かな生きがいのある人生を！

今回は、50歳以上の町内在住者を対象に、3地区で9つの教室を受講料無料で開催している「いきいきサロン」をご紹介します。まだ、生徒募集中の教室もあるため、みなさんも参加してみませんか。



サロンに通い閉じこもり防止
サロンに通うことで、家の外に出て、人と会い、会話する機会が増え、メリハリある生活習慣が生まれます。また、適度に体を動かすことで、健康な身体づくりに取り組むことができます。



笑顔が増える仲間との交流
サロンで毎回顔を合わせることで、自然と友人関係を築くことができます。楽しい時間を過ごすことで自然と笑顔も、仲間づくりの輪を広げることで、地域で暮らす安心感が生まれます。

いきいきサロン4つの効果を紹介



悩みごとや困りごとを発見
ひとり暮らしのかたなど、自宅での会話が少なく、たまたま、サロンに通うことで、気軽に話す機会が生まれます。悩み相談や情報共有で、困りごとなどが深刻化する前に解決することができます。



日常生活にも生まれる充実感
サロンで自分の趣味や特技を発表することで、地域の一員としての役割が生まれ、生きがいにつながり、日常の充実感をもたらします。サロンは、一人ひとりが主役なのです。



みなさんの想いを集め大学から集いの場へ
「福智町高齢者大学」は、令和5年度から「いきいきサロン」に名称を変え、再スタートしました。高齢者大学では、受講者数が減少傾向にあったため、受講者数へアンケート調査を実施。その結果を基に、教室の内容を変更したり、一般教養講座を年に2回にするなど、みなさんの意見を取り入れリニューアルしたのが「いきいきサロン」です。現在、前年度比+15人増の94人（内新規65人）のかたが9つの教室に参加し、受講生同士で楽しく学びを深めています。今後、みなさんの意見を取り入れ、「いきいきサロン」がみなさんにとって夢と生きがいをもち、健康で豊かに生きる集いの場となるよう努めていきたいです。

福智町教育委員会
教育長 朝部 英晴