

# 阿蘇市生涯学習講座

～ 令和7年度 受講生募集 ～

阿蘇市生涯学習講座



## 阿蘇市主催講座

### 一般講座

- 健康声磨き講座
- そろばんで脳トレ講座
- 英会話講座(初級)
- 英会話講座(中級)



### パソコン講座

- パソコン基礎コース
- Word 基礎コース
- Excel 基礎コース
- スマートフォン・  
タブレットコース
- パソコン便利活用コース
- Word・Excel 実践コース



## 生涯学習とは

一人ひとりが生涯にわたり

**「いつでも・どこでも・だれでも」**

自分自身を磨いて、豊かな人生を送るための  
学習活動です。阿蘇市は、みんなとともに  
学び合う、心豊かな生活づくりを  
応援します。

受講申込・問い合わせ先

阿蘇市教育委員会 教育課 社会教育係

〒869-2695 阿蘇市一の宮町宮地504-1

TEL 0967-22-3229 (直通)

FAX 0967-22-5205

E-mail [kyouiku@city.aso.lg.jp](mailto:kyouiku@city.aso.lg.jp)



人がつながり 創りだす 新しい阿蘇  
～ONLY ONEの世界へ～

阿蘇市



生涯学習マスコット  
「マナビィ」  
デザイン：石ノ森章太郎

# 主催講座

一般講座

受講料 各 2,000 円

## （そろばんで脳トレ講座）

カリキュラム（変更になることがあります）

講師 ▶ 池邊 誠 先生

曜日 ▶ 5～11月 第2・4水曜日

時間 ▶ 10:00～12:00

定員 ▶ 14名

会場 ▶ 阿蘇市就業改善センター

回数	内 容
12回	今、「そろばん」の良さが見直されています。そろばんを通して、数字の楽しさ、計算する面白さを再発見、暗算力UP、新しい手法にもチャレンジ。指と頭を刺激し、楽しく脳トレしましょう。 <ul style="list-style-type: none"><li>・足し算、引き算、かけ算、わり算、読上算</li><li>・暗算、大人気のフラッシュ暗算を体験</li><li>・初登場！「そろばん式脳トレーニング」</li></ul>

※受講料とは別に教材等の費用が必要な場合があります。  
※筆記用具をご持参ください。そろばんはこちらで用意いたします。



## （New 健康声磨き®講座）

カリキュラム（変更になることがあります）

講師 ▶ 林 明子 先生

曜日 ▶ 5～11月 第1・3金曜日

時間 ▶ 10:00～12:00

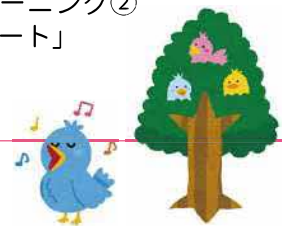
定員 ▶ 14名

会場 ▶ 阿蘇市就業改善センター

回数	内 容
12回	<ul style="list-style-type: none"><li>・イントロダクション、お悩みインタビュー</li><li>・腹式呼吸、腹式発声、フェイスストレッチ（毎回）</li><li>・母音の形状記憶トレーニング、シュクルライン</li><li>・滑舌チャートを使ったトレーニング①「はっきりくっきり」「粒ぞろい」「声のベクトル」</li><li>・50音</li><li>・滑舌チャートを使ったトレーニング②「ロングトーン」「スタッカート」「笑声トリートメント」</li><li>・センテンストレーニング</li></ul>

※受講料とは別にテキスト代（2,090円）が必要です。

※筆記用具・飲み物・手鏡を持参してください。



## 「健康声磨き®講座」とは？

コロナ禍以降「人と話す機会が減り声を出さなくなった」「大きな声を出しにくい」「声がかすれる」など、のどの不調や声の衰えが気になりませんか？

実践的なトレーニングを中心に行う「健康声磨き」は、呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、誤嚥性肺炎の予防や、顔のたるみや歪み、姿勢の改善、気分のリフレッシュ、コミュニケーション能力アップなど心と身体の健康に効果が期待できます。

声が出やすくなった、昔のような明るい声に戻った、むせなくなったと受講されたみなさまがお喜びです。

声は目に見えない履歴書です！

声の悩みを解消することで人との会話が楽しくなり心も身体もイキイキ元気に♪

（一社）日本声磨き普及協会 認定講師 林 明子



## （英会話（初級））

- 講師 ▶ 市内小中学校のALT  
 曜日 ▶ 5～12月 第1・3水曜日  
 時間 ▶ 19:00～21:00  
 定員 ▶ 15名  
 会場 ▶ 阿蘇公民館  
 内容 ▶ ALT(外国語指導助手) による初心者向けのやさしい英会話講座です。英語の基礎を学びながら、会話や意見交換を通して楽しく英語を学びましょう！

### カリキュラム (変更になることがあります)

回数	内 容	回数	内 容
1	自己紹介	9	お付き合い
2	家族	10	ショッピング
3	趣味	11	旅先での英会話・手紙のやりとり
4	インタビュー	12	ファッション・ハロウィン
5	外国人の案内	13	娯楽
6	食べ物と飲み物	14	身体の健康
7	世界の自然	15	冬の過ごし方
8	街での英会話	16	まとめ

※受講料とは別に教材等の費用が必要な場合があります。

## （英会話（中級））

- 講師 ▶ 市内小中学校のALT  
 曜日 ▶ 5～12月 第2・4水曜日  
 時間 ▶ 19:00～21:00  
 定員 ▶ 15名  
 会場 ▶ 阿蘇市就業改善センター  
 内容 ▶ ALT(外国語指導助手) による聞き取り(ヒアリング)と発音(スピーキング)に重点を置いた実践的な英会話講座です。英会話スキルを高め、コミュニケーションを楽しみましょう！

### カリキュラム (変更になることがあります)

回数	内 容	回数	内 容
1	あいさつ	9	旅行先で英語
2	家族	10	ショッピング
3	家で英語	11	料理
4	好きなこと	12	食事
5	スポーツと趣味	13	パーティーの計画
6	世界の自然	14	お付き合い
7	娯楽と文化	15	身体と健康
8	街で英語	16	まとめ

※受講料とは別に教材等の費用が必要な場合があります。



パソコン講座の様子



そろばん講座の様子

# 主催講座

## パソコン講座

### ～パソコンを学んで快適 IT 生活を楽しみましょう!～

初心者から中級者向けのパソコン講座です。基礎から学びたい方や応用・活用術を学びたい方にコースを用意しています。自分のレベルに合ったコースをお選びください。

※受講料とは別に教材代が必要となります。(1,000円程度)

※会場は全てのコース、**阿蘇公民館**での開催となります。

<b>パソコン基礎コース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源の入れ方、切り方</li> <li>マウスの操作</li> <li>画面の操作</li> <li>文字の入力</li> <li>文書を残す、呼び出す</li> <li>保存した文書を整理する等</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> パソコン初心者の方 <b>【料金】</b> 2,000円		5・6月 毎週火・木曜日	全10回	10:00 ? 12:00	10名
<b>Word 基礎コース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>文書の作成</li> <li>縦書き文書の作成、表の作成</li> <li>イラストと図形の挿入</li> <li>様々な文書の作成演習等</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> パソコン基礎コースの操作ができる方 <b>【料金】</b> 2,000円		6・7月 毎週火・木曜日	全10回	10:00 ? 12:00	10名
<b>Excel 基礎コース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>データ、計算式の入力</li> <li>表の作成</li> <li>関数（計算式）の入力</li> <li>ワークシートの操作</li> <li>グラフの作成</li> <li>様々な表の作成演習等</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> パソコン基礎コースの操作ができる方 <b>【料金】</b> 2,000円		7・8月 毎週火・木曜日	全10回	10:00 ? 12:00	10名
<b>スマートフォン・タブレットコース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本の動作</li> <li>インターネットの使い方</li> <li>写真の撮り方</li> <li>メール送受信の仕方等</li> <li>LINE の便利な使い方</li> <li>ZOOM ミーティング</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> スマートフォンをお持ちの方 <b>【料金】</b> 1,500円 <small>※ご自身のスマートフォンをお持ちいただき、ご参加ください。</small>		9月 毎週火・木曜日	全8回	10:00 ? 12:00	10名
<b>パソコン便利活用コース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>画像（写真）編集ソフトのインストールと使い方</li> <li>映像（動画）編集ソフトのインストールと使い方</li> <li>インターネット検索手法</li> <li>SNS の紹介と使い方等</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> パソコン、スマホ操作ができる方 <b>【料金】</b> 1,500円		8・9月 毎週金曜日	全7回	19:00 ? 20:30	10名
<b>Word・Excel 実践コース</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワードでアルバム作成、旅行日程作成等</li> <li>エクセルでカレンダー作成、家計簿作成等</li> </ul>	<b>期間・曜日</b>	<b>回数</b>	<b>時間帯</b>	<b>定員</b>
<b>【対象】</b> 基礎コースの操作ができる方 <b>【料金】</b> 1,500円		10月 毎週水・金曜日	全8回	19:00 ? 20:30	10名

みなさんの生涯学習を応援します!

Aso City Library

阿蘇市立図書館



阿蘇図書館



一の宮図書館

**開館時間** 火～金曜日 午前9時～午後6時  
土・日曜日 午前9時～午後5時

**休館日** 毎週月曜日・祝日（月曜が祝日の場合、翌日火曜日も休館）  
毎月末日（末日が土・日曜の場合は最も近い金曜日）  
年末年始（12月28日～1月4日）

- 貸出を希望される方は、利用カードが必要です。各図書館で発行します。  
※利用カードを新規発行される際は、免許証や保険証などの身分証明書が必要です。
- 新しく図書館アプリが登場!!（右のQRコードからダウンロード）  
スマホに図書館アプリをダウンロードすれば、いつでもスマホから図書館の最新情報をゲットできるだけでなく、スマホが利用カードとしても使えてすごく便利です。  
図書館アプリをダウンロードして図書館をもっと便利に!  
※くわしくは、各図書館窓口でご相談ください。
- マイナンバーカードやお手持ちのフェリカ搭載のICカード（nanaco、WAONなど）をご登録いただくと、2枚目の利用カードとしてご利用いただけます。  
※利用カードをお持ちでない方は、利用カード申込が必要です。

◎お問い合わせ先 ※お知らせ端末も同じ番号です  
阿蘇図書館（内牧） ☎ 32-0067 一の宮図書館（宮地） ☎ 22-2916  
阿蘇市立図書館URL <https://www.aso-lib.jp/>



図書館をもっと便利で  
身近な場所へ!

阿蘇市立図書館  
公式アプリ

図書館アプリを  
ダウンロードしよう!

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

## 阿蘇町史・一の宮町史のご紹介

各町村史は阿蘇市立阿蘇図書館及び一の宮図書館で閲覧できます。  
阿蘇町史・一の宮町史の購入を希望される方は、市役所本庁3階教育委員会にて窓口販売を行っています。  
配送による購入を希望される方は書籍名・住所・氏名・電話番号を教育委員会へご連絡ください。  
（※電話・ファックス・電子メールによる注文可）  
注文書籍到着後、1週間以内に書籍代・配送料をお支払いください。

### 『阿蘇町史』



B5判・上製本・布クロス・カバー付  
ケース入り 全3巻（セット8,000円）

### 『一の宮町史』



第23回熊日出版文化賞受賞  
新書判 全12巻（各1,000円）

# ★★★ 自主講座(サークル)のご紹介 ★★★

自主講座の方々をご紹介します。これらの講座は自主運営になり、ご負担いただく費用等は講座により異なります。お申込み・お問い合わせは、各講座の代表者に直接ご連絡ください。

## 1 阿蘇市就業改善センターで行われている講座

講座名	講師名	曜日	時間	代表者	連絡先	内容
社交ダンス	渡邊いずみ	毎週木	18:00 ~22:00	小田	32-5153 090- 2733-3812	運動不足解消にダンスを一緒に楽しみましょう。
女性合唱 コール・アモローソ	濱津 由美子 神毛 由紀	毎週木	10:00 ~13:00	大谷	080- 6720-3321	お腹の中から声を出し、日頃のウップンを晴らし、皆で楽しく歌いましょう!!
阿蘇文化調査研究会	—	第4木	10:00 ~12:00	児玉	090- 1576-8309 (山部)	郷土の文化や歴史に触れて、ふるさとを再認識しよう。
さわやか太極拳	松本 玲子	第2・3・4 水	10:00 ~12:00	江藤	090- 8913-2727	健康維持のため、明るく・楽しく・さわやかにをモットーに一緒に楽しく体を動かしましょう。
マジック&吹き矢	山口 幸二	第2・4金	9:30 ~11:30	工藤	090- 7398-8806	腹式呼吸の吹き矢は誤嚥性肺炎予防に。指先を使うマジックは脳の活性化に。さあ、一緒に楽しみましょう。
詩 吟	石田 武	第1・3金	13:30 ~15:30	武田	22-2177	歴史を知り、春夏秋冬の詩・和歌・今様・民謡などを吟詠しましょう。
一の宮生涯学習 日舞あさぎり会	松野 キヨ子	毎週木	13:00 ~16:00	林	090- 9581-3386	日本の伝統芸能を継承し、仲間との親睦を深め心と体の健康を保って楽しく練習しています。
一の宮書道教室	木村 信子	第2・4月	9:30 ~11:30	小川	090- 5496-1323	美しい文字、正しい文字を一緒に楽しく勉強しませんか?
オカリナすみれ	中村 久美子	第2・4月	10:00 ~12:00	江藤	080- 2723-5141	オカリナの音色を一緒に楽しみましょう♪
草原を歩いて 阿蘇の宝を見つけよう	市原 啓吉	第1土	9:30 ~14:00	佐藤	34-0533	草原を歩いて阿蘇の自然を満喫しませんか?
阿蘇噴煙川柳会	平田 朝子 徳丸 浩二	第3日	13:30 ~16:30	金子	22-1502	日頃の喜怒哀楽を5・7・5で楽しみましょう。

## 2 阿蘇体育館で行われている講座

講座名	講師名	曜日	時間	代表者	連絡先	内容
日舞ぎょくせん会	泉 ケイ子	毎週木	10:00 ~12:00	渡邊	34-0916	日本舞踊を一緒に楽しく踊りましょう。病院や施設の慰問をします。
リフレッシュ・ヨーガ	小田 泰子	第2・4金	10:00 ~12:00	山本	32-5039 080- 2796-4099	自分の体に合わせ優しく動かすヨガを一緒に楽しみましょう
太極柔力球 ひまわり	新美 智恵子	第1・3水	10:00 ~12:00	白石	22-3366	ボールを載せたラケットを音楽に合わせて動かす全身運動です。肩こりの解消、脳の活性化にも効果があります。一緒にがんばりましょう。

### 3 阿蘇公民館で行われている講座

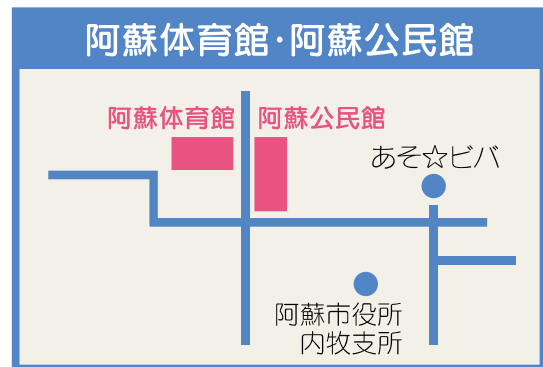
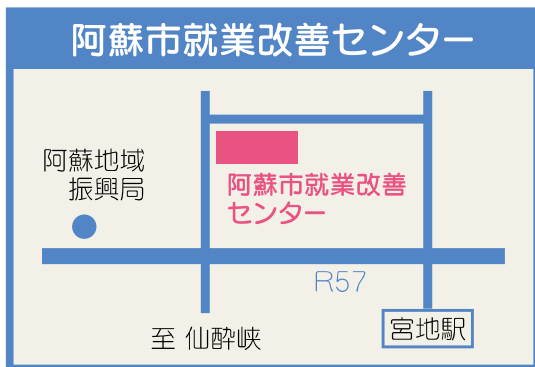
講座名	講師名	曜日	時間	代表者	連絡先	内容
書道教室(阿蘇)	坂田 ちづえ	第1・3火	14:00 ~16:00	五島	35-2386 090- 9476-7289	日々の暮らしの中で、美文字を学習しましょう。
阿蘇絵画 「火曜会」	中尾 和弘	第2・4火	13:00 ~16:00	甲斐	080- 3115-0056	物をよく見ることで感性を育み、絵を描いて楽しみましょう。プロの先生の指導を受けられます。
囲碁講座	藤崎 幸次郎	毎週土	9:00 ~16:00	工藤	080- 1745-3534	頭を使うことでいつまでも心身ともに健康で過ごしましょう。

### 4 その他の施設で行われている講座

※< >の施設

講座名	講師名	曜日	時間	代表者	連絡先	内容
心・体リラックス ルーム SMILE	遠矢 まゆみ	毎週金	13:00 ~15:00	遠矢	090- 1083-4491	リンパセルフケアで心も体もリラックス。 優しい気持ちになります。 <span style="color: red;">&lt;内牧一区公民館&gt;</span>
坂梨きり絵教室	—	第2・4日	13:30 ~15:30	上島	090- 5743-2898	楽しみながら一つの作品を仕上げています。 <span style="color: red;">&lt;坂梨公民館&gt;</span>

### 会場位置図



インターネットするなら 阿蘇インターネット



スタンダードプラン

100Mbps

4,400円

ギガ・スタンダードプラン

1Gbps

5,500円

✓ 高速で安定した通信を提供    ✓ 安心サポートで接続を支援

※各プランで表記している通信速度は規格上の最大値であり、お客様宅内での実行速度を示すものではありません。  
※表示している料金はすべて消費税込みの金額になります。

お申し込み・お問い合わせ

阿蘇市 情報管理室 ☎ 0967-22-3253  
阿蘇テレワークセンター ☎ 0967-23-6009

詳しくはこちら



# 生涯学習講座のお申し込みについて

## 主催講座（一般講座・パソコン講座）へのお申し込み

### 対象者

阿蘇市内在住・在勤の満18才以上の方（学生は不可）

### 申し込み期限

令和7年4月10日（木）まで（期限厳守）

### 申し込み方法について

・同封の受講申込書に必要事項を記入のうえ、受講申込書をご提出ください。（FAX可）  
受講申込書は、阿蘇市のホームページからも取得できます。

### 《申し込み先》

▶ 阿蘇市教育委員会	TEL 0967 (22) 3229 (直通)	FAX 0967 (22) 5205
▶ 内牧支所総務係	TEL 0967 (32) 1111 (代表)	FAX 0967 (32) 0351
▶ 波野支所総務係	TEL 0967 (24) 2001 (代表)	FAX 0967 (24) 2928

### 受講者の決定について

・受講者には「受講決定通知」と「生涯学習講座日程表」を発送します。  
・申し込みが定員を超えた場合は抽選を行い、落選者にもその旨を連絡します。  
・申込人数が**5名未満**の講座については中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### 受講料

・講座によって受講料が異なります。詳細は各講座の紹介ページ、受講申込書をご覧ください。  
・受講料以外に別途材料代・道具代・テキスト代等が必要になるものがあります。  
・受講料は、受講決定通知とともに発送する「受講料納付書」により金融機関でお支払いください。

### 受講のキャンセルについて

・受講のキャンセルについては、必ず開講日の1週間前までに電話にてご連絡下さい。  
ご連絡がない場合、後日、受講料を請求させていただく場合がありますので、ご了承ください。

※**受講料の振込みがないことをもって、受講キャンセルとはみなしません。**  
**必ずご連絡ください。**

・開講日以降に途中でキャンセルされた場合も受講料の返金はいたしません。

## 自主講座（サークル）へのお申し込み

自主講座へのお申し込みは、各サークルの代表者へ直接ご連絡ください。  
詳細については、本紙の「自主講座（サークル）」のページをご覧ください。