

## 新たな学びや仲間との出会いの場

# 敦賀いきいき生涯大学 入学生を募集します！

大学では、「生きがいつくりの推進」「仲間づくり・健康づくりの推進」「積極的な地域活動への参加」という3つのテーマのもと、2年間での学びを経て、地域の活動へとつなげることを目指しています。

## 生涯大学の概要

### 講義内容

「一般教養」と「専門コース」の2種類の講義を受講します。

- 一般教養…健康、文化、歴史、防災など最近の話題を中心とした内容
- 専門コース…3つの専門コースから希望するコースを選択  
※なお、コースは入学申込時に選択します。卒業するまでコースの変更はできません。

### 選べる3つの専門コース

コース名	敦賀再発見コース	元気づくりコース	パソコンコース
内容	敦賀の歴史・文化財などの学習	元気づくり(介護予防)の学習	パソコンの基本操作の学習 ※パソコン持参
目標	再発見した敦賀の魅力を観光ボランティアなどを通じて発信	地域で元気づくりを実践・普及できる	地域で広報や資料作成を担当

1年に1度、学生が講義で学んだことについて、学習成果発表を行います。



▲講義の様子



▲学習成果発表の様子

### 自治会活動 ※全員参加

大学には、学生自らが企画・運営する活動や、講義への協力などを行う「学生自治会」があります。学生自治会は学生同士の親睦を深めるきっかけとなっています。



▲自治会活動の様子

## 令和5年度入学生募集

### ●入学資格

市内在住の原則65歳以上の方で、健康で通学できる方(過去に生涯大学を卒業された方も再入学可)

### ●修業年限

2年

### ●参加負担金

年間 5,000円

※その他自治会活動などに別途費用が必要

### ●授業日程

5月～2月までの月2～3回程度(原則火・金)

### ●実施場所

あいあいプラザ ほか

### ●募集人数

60人

敦賀再発見コース	20人
元気づくりコース	20人
パソコンコース	20人

### ●申込方法

入学願書と同意書を長寿健康課へ持参または郵送にて提出してください。

### ●申込締切

4月28日(金) 必着

### ●入学の決定

本人宛てに5月中旬に通知します。

### 令和5年度の変更点

感染症予防対策のため、次の点を変更して実施します。

- 講義時間の短縮(午前のみ)

※令和6年度以降は、講義時間を午前・午後の編成に戻すなど、変更なく実施される予定ですのでご了承ください。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8124

## 前期 スポーツ教室 参加者募集

### 【エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室 共通事項】

対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

会場 エクササイズ教室は総合運動公園体育館

アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール

申込み 申込受付日時から、総合運動公園体育館内談話室にて先着順で受付



教室名	日時	定員	参加料	申込受付
エクササイズ教室	<b>パワーアップ運動塾</b> 体力づくりなどに効果的なノルディック・ウォークを取り入れた施設内散歩や、体幹トレーニングを組み合わせる総合的な体力UPを目指していきます。	5/9～6/27 毎週火曜日(全8回) 10:00～11:30	20人 800円 (保険料)	4/18(火) 9:00～
	<b>ビューティーコアエクササイズ教室</b> エクササイズで体幹を鍛えれば、姿勢もきれいになって美容と健康に効果大!姿勢美人を目指しましょう。	5/11～6/8 毎週木曜日(全5回) 10:00～11:30	30人 1,500円 (保険料・施設使用料を含む)	4/20(木) 9:00～
	<b>心肺強化エクササイズ教室</b> 様々な有酸素運動を行い自分に合った有酸素運動を見つけましょう。	6/22～7/20 毎週木曜日(全5回) 10:00～11:30	30人 1,500円 (保険料・施設使用料を含む)	6/9(金) 9:00～
	<b>イマトレチャレンジ教室</b> 年齢とともに低下する基礎体力や筋力、バランス力の強化を中心に、楽しみながら運動習慣を身につけましょう。	9/1～9/22 毎週金曜日(全4回) 10:00～11:30	20人 400円 (保険料)	8/18(金) 9:00～
アクアエクササイズ教室	<b>大人の水泳教室</b> 初心者の方は「水慣れ・潜る・浮く」などの水泳の基礎練習から始めます。中上級者の方は、4泳法の習得と泳力の向上を図ります。	5/17～7/5 毎週水曜日(全8回) 10:00～11:30	30人 800円 (保険料) ※	4/19(水) 9:00～
	<b>アクア30+α教室</b> 全身を使った30分間の有酸素運動の後、水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習します。	5/20、6/3・17・24、7/1 毎週土曜日(全5回) 10:00～11:30	30人 500円 (保険料) ※	4/22(土) 9:00～
	<b>New大人のトビウオ教室(中・上級者向け)</b> 安定したフォームで長い距離を「楽しく」「楽に」泳ぐことを目標に行います。全身運動を行い健康増進・シェイプアップに効果的です。(クロール、背泳ぎ、平泳ぎをマスターした方対象)	8/19、9/2・16 隔週土曜日(全3回) 10:00～11:30	25人 300円 (保険料) ※	7/29(土) 9:00～

※前期に開催しておりましたお手軽ショートテニス教室は都合により、後期に開催を予定しております。

### 【テニス教室 共通事項】 会場 総合運動公園テニスコート

教室名	日時	対象	定員	参加料	申込受付
ジュニアコース	5/10～10/25 毎週水曜日(全24回) 19:00～20:30	小学校1年生から 中学校3年生	—	8,000円 (消耗品費・保険料・ ナイター使用料を含む)	住所・氏名・学年・電話番号を明記の上、はがきで申し込み 【申込締切】4/24(月)必着 【申込先】〒914-0136 敦賀市砂丸4-18 山内 亨 気付 敦賀市テニス協会宛
レディースコース	5/11～6/8 毎週木曜日(全5回) 10:00～12:00	18歳以上の 初心者・初級者の 女性	10人 程度	3,000円 (保険料・コート使用 料・ボール代を含む)	住所・氏名・生年月日・テニス歴・電話番号を明記の上、はがきで申し込み 【申込締切】5/2(火)必着 【申込先】〒914-0138 敦賀市榎林25-1-10(沢) 河端 理恵 気付 敦賀市テニス協会宛
ナイターコース	6/27～8/18 毎週火曜日(全8回) (休園日・雨天時は 金曜日に振替) 19:00～20:50	18歳以上の 初心者・初級者	15人 程度	5,000円 (保険料・コート使用 料・ボール代を含む)	住所・氏名・生年月日・テニス歴・電話番号・ 返信先を明記の上、往復はがきで申し込み 【申込締切】6/14(木)必着 【申込先】〒914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤 重明 気付 敦賀市テニス協会宛

都合により、開催日など内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

例年行っているスポーツ教室の会員制度については、今年度も中止し、一般受付のみとさせていただきます。

問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎22-8155