

## ■ 講座日及び年間日数

コース名	年間	募集人数	受講日	時間
人生 100 年研究会	30 回	30 名	月曜日	10:30～12:00
宝塚探訪コース	20 回	30 名	第2・4火曜日	13:30～15:00
フレイル対策コース	30 回	30 名	水曜日	10:00～11:30
デジタル生活応援コース 【中級編】	30 回	20 名	木曜日	10:30～12:00
未来コース	15 回程度	30 名	金曜日	10:30～12:00

※宝塚探訪コースは 2 年間続けて受講していただきます。受講日・時間は 2 年目も変更ありません。

※人生100年研究会、フレイル対策コース、デジタル生活応援コース、未来コースは1年間の受講となります。

※講座様子の写真をプレミアホームページ・Instagramに掲載することがあります。ご了承ください。

※定員人数に満たない場合、開講できない場合があります。

## ■ 受講費用

## いきいき学舎

コース名	受講料	傷害保険加入料	合計
人生 100 年研究会	12, 000円	800円	12, 800円
宝塚探訪コース	6, 000円	800円	6, 800円
フレイル対策コース	12, 000円	800円	12, 800円
デジタル生活応援コース 【中級編】	12, 000円	800円	12, 800円
未来コース	6, 000円	800円	6, 800円

※一旦納入された受講料の払い戻しは出来ませんので予めご了承ください。

## ■ 受講申し込み資格

・宝塚市内にお住いの、満 60 歳以上の方(2026 年 4 月 1 日現在)

「デジタル生活応援コース【中級編】」受講希望者は、ご応募のうえ、事前講座説明会に必ずご参加ください。

説明会日時:2026 年 2 月 5 日(木)10 時30分～、または 13 時30分～

場所:フレミラ宝塚 3階カレッジ2

応募多数の場合は、説明会にご参加いただいた方の中から抽選となります。

※事前説明会にご参加できない方、スマホをお持ちでは無い方は受講できません。

スマホ機種:iPhone16・galaxy・Xperia・pixel・かんたんスマホ・BASIO・シンプルスマホ・など

## ■ 応募方法

・往復はがきに必要な事項をご記入のうえ、下記の提出先へ郵送または直接ご持参ください。

① 氏名(ふりがな) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢(2026 年 4 月 1 日現在)

⑥希望コース(一つだけご記入下さい)

※デジタル生活応援コース【中級編】については、事前説明会(2/5)への参加日時間  
(10 時から、または13時30分から)

- 「人生100年研究会」
- 「宝塚探訪コース」
- 「フレイル対策コース」
- 「デジタル生活応援コース【中級編】」※
- 「未来コース」

いずれか 1 つのみ申込

## 応募期間

2026 年 2 月 3 日(火)まで

(郵送は応募期間内必着)

(提出先)フレミラ宝塚

「いきいき学舎申込み」係

〒665-0867 宝塚市売布東の町 12-8

## ■ 入学者の決定 いきいき学舎

・応募者数が募集定員を超えた場合は抽選により入学内定者を決定します。

(抽選結果は応募者全員に郵送でお知らせしますので、電話等での問合せはご遠慮ください。)

・入学内定者は、指定期日までに受講料等の納入をもって入学の決定とします。

## ■ その他

・申し込みの内容に虚偽があった場合、受講を取り消す場合があります。

応募に関する問合せ先:宝塚市立老人福祉センターフレミラ宝塚

TEL 0797-85-3861 (平日 9 時から 17 時まで)