

令和5年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表【高齢者対象】

No	実施公民館	事業名	主な内容	対 象	募集人数	期間	回数
1	南部	南部寿大学①	①「あなたは大丈夫？フレイル予防講座」(新規) ア学習編(6/15AM) イ実践編(7/13 AM)	高齢者	20	6～7月	2
2	南部	南部寿大学②	①明治の食育 ～十勝のチーズを知る(新規) (8/3 AM) ②絵手紙等or陶芸等(新規) (9/14 AMor9/15AM) ③施設見学会(10/19)	高齢者	20	8～10月	3
3	北部	“シニア対象” 手軽に取り組む軽運動教室	・スローエアロで元気はつらつ！ ・足裏マッサージ等の実技	高齢者	15	9～2月	2
4	江南	江南寿大学①	①健康・福祉・生活・雑学・郷土等に関する座学(6～12月)	高齢者	30	6～12月	4
5	江南	江南寿大学②	①健康づくり体操(6～11月)	高齢者	30	6～11月	4
6	霞城	長生きスマイル時間1	①やわらか体操教室(6月) ②健康づくり運動(8月)	高齢者	20	6～8月	2
7	霞城	長生きスマイル時間2	③お口若返り講座(11月) ④お口若返り講座(2月)	高齢者	20	11～2月	0
8	元木	高齢者健康教室	・いきいき百歳体操を行う。 (4月～3月) ・高齢者の健康維持に繋がる季節に応じた簡単な座学を行う。	高齢者	20	4～3月	10
9	元木	元木健康長寿塾 「続けて元気！百歳体操」	・「百歳体操」を行う。 (4～3月) 4/12,26,5/10,17,31,6/7,14,28,7/5,12, 19,8/2,9,16,30,9/6,13,20,27,10/4,25, 11/1,8,15,29,12/6,13,1/17,31,2/7,14, 28,3/6,13 全34回	高齢者	15	4～3月	34