

令和6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	西部	マメで達者で100歳体操！	100歳体操(健康体操) ※ 週1回金曜日	高齢者	15	4～3月	48
2	西部	単身高齢者との交流会	地区婦人会の方が作った栄養バランスのとれた料理を食べながら懇談及び童謡等の合唱(9/20)	高齢者	20	9月	1
3	南部	南部寿大学①	①「楽しく学ぶ認知症予防講座」 ア学習編(6月PM) イ実践編(7月PM)	高齢者	20	6～7月	2
4	南部	南部寿大学②	①明治の食育 命を守る水(熱中症予防講座)(8/1 PM) ②肩すっきり！健康体操教室(9/12 PM) ③施設見学会(10/31)	高齢者	20	8～10月	3
5	南部	南部いきいき百歳体操	【第五・六地区】 いきいき百歳体操の実施 (4月～3月)	高齢者	15	4～3月	24

6	北部	“シニア対象” 手軽に取り組む軽運動 教室	・スローエアロで心身ともにリフレッシュ ・軽運動や体操	高齢者	15	9～3月	2
7	江南	元気で長生き！百歳体操	【第七地区】 ・健康体操(毎週火曜日)	高齢者	20	4～3月	46
8	江南	いきいき介護予防講座	【第七地区】 いきいき介護予防講座:5講座 ①介護予防講座(運動)(5/29) ②介護予防講座(音楽)(6/26) ③介護予防講座(運動)(7/23) ④介護予防講座(認知症)(9/25) ⑤介護予防講座(運動)(10/23)	高齢者	30	5～10月	5
9	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	30	6～8月	2
10	霞城	長生きスマイル時間2	①お口若返り講座(11月) ②お口若返り講座(2月)	高齢者	30	11～2月	2
11	元木	元木健康長寿塾 「続けて元気！百歳体操」	・「いきいき百歳体操」を行う(4月～3月)	高齢者	15	4～3月	33

12	元木	高齢者健康教室	・「いきいき百歳体操」と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(4月～3月)	高齢者	20	4～3月	11
13	元木	【元木町内会】 高齢者向け健康講座	健康講話や軽運動 (9月)	高齢者	80	9月	1