

## 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
1	中央	山形の歴史と文化講座	山形の歴史と文化に関する講話 (11・1月)	成人	30	11～1月	2
2	中央	防災講座	地域の防災に興味のある方に対し、実際の災害時に想定される行動についての講話(7月)	成人	15	7月	1
3	中央	消費者セミナー	消費者セミナー～かしこい消費者になるために～(3月)	成人	40	3月	1
4	中央	【第一地区・第四地区】 健やかいきいき講座	激しい運動ができない方でも無理なく、主に椅子に座って行う体操を学び、日々の活力を生み健康促進を図る。(6～9月)	成人	30	6～9月	2
5	中央	【第一地区】 七日町商店街教室事業	七日町商店街振興組合加入者を講師とした講座を開催する(9～2月)	成人	20	9～2月	2
6	東部	やまがたを知る	①野鳥観察(12月～1月 福祉文化センター) ②蔵王を知る(11月:福祉文化センター) ③気象講座(11月～2月 東部公民館) ④すっぽこ料理を知る(11月～12月 福祉文化センター)	成人	20	11月～2月	3
7	東部	健康と医療を考える1	・足のケアについて (7月23日 東部公民館) ・若々しい脳をいつまでもについて (福祉文化センター)	成人	20	7月～12月	2
8	西部	歴史発掘物語	山形城本丸の謎を探ろう！ ①講義 (9月) ②現地見学 (10月)	成人	20	9月～10月	2
9	西部	郷土史を探る講座	開催時期、内容は郷土史愛好会と調整中 ※講演会3回 (移動学習についても検討)	成人	50		3

# 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
10	西部	“健康の秘訣、 歩け歩け楽々ウォーキン グ	フィンランドで生まれた、2本の専 用ポールを用いたウォーキン グ体験 ①初心者向けショートコース (9 月) ②経験者向けロングコース (9 月)	成人	10	9月	2
11	西部	楽しく学ぶ！認知症予防 講座	【MY定期講座】 ①認知症の理解 (7/3) ②最適な「MYライフ&エンディ ング」を考えよう (7/17) ③介護の不安を解決！今から知 る・今日から始める介護のそなえ (7/31)	成人	20	7月	3
12	西部	西部そば打ち道場	水まわしから包丁切りまでのそ ば打ち全工程を体験してもらう。 (6/12、11月、2月)	成人	8	6～2月	3
13	西部	極上珈琲の淹れ方講座	珈琲の基礎知識、豆の見分け 方、保存方法 (11/6)	成人	10	11月	1
14	西部	お正月の縁起物講座	①手作りしめ飾り (12/7) ②正月の生け花 (12/27)	成人	15人*1回 20人*1回	12月	2
15	西部	紙バンド工作講座	初心者を対象とした紙バンド工 作 (2月)	成人	20	2月	1
16	西部	ママで達者で100歳体 操！	100歳体操(健康体操) ※ 週1回金曜日	成人	15	4～3月	46
17	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 (9/22)	成人	20	9月	1
18	西部	地域防災講座①	防災支部・避難所運営講習会 (7/11)	成人	23	7月	1

# 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
19	西部	地域防災講座②	①救急救命講座(10/11) ②防災講演会(3/7)	成人	50	10月～3月	2
20	南部	山形自然ものがたり	①蔵王ペンション村付近の植物 観察(5/29) ②野草園内の散策と植物観察 (9/18)	成人	15	6～9月	2
21	南部	南部キッチン	①山形の郷土料理(11/12予定) ②デコ巻き寿司作り(2/19予定)	成人	10人*1回 16人*1回	11～2月	2
22	南部	南部寿大学①	①「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 (6/12PM予定) ②からだのなかから元気にいき いき血管講座(6/26AM予定)	成人	20	6月	2
23	南部	南部寿大学②	①明治食育セミナー カラダは食べた物からできてい る(7/17PM) ②適塩講座(9/2PM予定) ③施設見学会(10/30予定)	成人	20	7～10月	3
24	南部	南部オトナのお気軽教室	①消しゴムはんこ講座(6/21) ②金融講座(7/10) ③中国茶講座(2月)	成人	10人*1回 20人*1回 12人*1回	6～2月	3
25	南部	賢く活かそうSUKSK生活	大人の食育～食べ方・塩分を考 えよう(1月)	成人	20	1月	1
26	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)	成人	25	4～3月	24
27	南部	南部地区感動再発見	【第五・六地区】 歴史散歩(11月上旬)	成人	10	11月	1
28	南部	南部歴史講座	【第五・六地区】 ・歴史講座①(12/22) ・歴史講座②(1/9) ・歴史講座③(2/16)	成人	50	12～2月	3

# 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
29	北部	南部わくわく生活	"癒しの空間づくり、 ～ガーデニングを始めよう～ (3月)	成人	20	3月	1
30	北部	スマイル子育てタイム	①親子ピクスで楽しもう(2/12) ②親子で楽しむヨガ(3/12)	成人	10	2～3月	2
31	北部	山形の歴史を学ぶ (旧事業名:地域の歴史を 学ぶ史跡めぐり)	①山形の歴史を探る(現地視察) (10月) ②山形の歴史を探る(座学)(3月)	成人	15	10～3月	2
32	北部	はじめてのそば打ち体験 教室	そば打ち実習(12月)	成人	10	12月	1
33	北部	「山形県産の大豆と米」で つくる手作りみそ講座	みそ作り実習(10月)	成人	15	10月	1
34	北部	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 ・リズム体操体験(10月)	成人	15	10～3月	2
35	北部	知って備える！もしも のときのがん講座	がんの基礎知識から、治療方 法、費用などがんにまつわる 様々なことについて学習する (7/23)	成人	15	7月	1
36	北部	楽しく学ぶ！認知症予 防講座	認知症や公的介護保険制度に ついて学習する(11月～2月)	成人	15	11～2月	2
37	北部	地域の防災について	防災支部、自主防災組織及び市 避難所の円滑な運営を図るた め、研修会や訓練等を行う。(7 ～2月)	成人	20	7～2月	2
38	北部	「地域でともに支え合う」を テーマとした介護・福祉講 座	【第三・第九地区同内容で各1 回】 共催団体と内容を検討し、それ ぞれの地区で開催予定。(10～3 月)	成人	20	10～3月	2

# 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
39	北部	さんさんカフェ	意見交換や情報交換 予防のためのイベントなど(7~2月)	成人	40	7~2月	8
40	江南	やまがたまること探訪	やまがたの文明開化② 「済生館物語」 ①座学 済生館の歴史と新済生館構想についてを学ぶ(9月) ②現地 霞城公園旧済生館(郷土館)見学(10月)	成人	30	9~10月	2
41	江南	江南大人の学び場①	①「知ってそなえる もしものときのがん」教室(6/7) ②「身体の中からいきいき血管」教室(7/5) ③「好感度上昇ビューティーアップ」教室(8/30) ④「SUKSK生活はじめませんか？」教室(9/10)	成人	20	6~9月	4
42	江南	江南大人の学び場②	⑤「秋の植物観察」教室@ (10月) ⑥「県産食材を使った手づくり漬物」教室(11/18) ⑦「うたって健康！若返りボイストレーニング」教室(12/13)	成人	20	10~12月	3
43	霞城	親子ふれあい教室	ベビー&パパ・ママ DE ヨガ(5/7、21)	成人	20	5月	2
44	霞城	はじめてのパン作り講座	パン作り(6/8)	成人	8	6月	1
45	霞城	山形再発見ウォーキング体験	上山市内のクアオルトコースを歩く。(蔵王テラポイント協会のインストラクターの案内) (6/26)	成人	15	6~7月	1
46	霞城	生活実践講座1	①リボンのジュートバッグ作り(6/20) ②季節のリース作り(7/11) ③コーヒー講座(11/5)	成人	10人*2回 15人*1回	6~11月	3

## 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
47	霞城	見て知る施設見学会	施設見学(7月)	成人	15	7月	1
48	霞城	長生きスマイル時間1	①やわらか体操教室(7月) ②健康づくり運動(2月)	成人	30	7~2月	2
49	霞城	手作り味噌講座	味噌作り(10/11)	成人	25	10月	1
50	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)	成人	30	11~2月	2
51	霞城	霞城そば打ち道場	そば打ち(12/6)	成人	6	12月	1
52	霞城	お正月の彩り伝統講座	①しめ飾りづくり(11~12月) ②祝い花教室(12/27予定)	成人	16人*1回 20人*1回	11~12月	2
53	霞城	新春のつどい	意見交換と交流会 (1/10)	成人	150	1月	1
54	霞城	元気で長生き!百歳体操	【第七地区】 ・健康体操(毎週火曜日)	成人	20	4~3月	43
55	霞城	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(目の介護予防) (6/25) ②介護予防講座(音楽療法)(7/23) ③介護予防講座(耳の介護予防) (9/24) ④介護予防講座(運動)(10/21) ⑤介護予防講座(認知症)(11/27)	成人	30	6~11月	5

## 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
56	元木	山形自然観察会	市内の自然観察(6月)	成人	10	6月	1
57	元木	そば打ち体験講座	そば打ち(11月)	成人	10	11月	1
58	元木	山形を学ぶ講座	山形の歴史・文化に関する講座 (11月)	成人	16	11月	1
59	元木	山形の季節の料理講座	季節の料理作り(12月)	成人	10	12月	1
60	元木	元木健康元気塾 「続けて元気！百歳体操」	いきいき百歳体操の実施(4～3 月)	成人	15	4～3月	32
61	元木	生活実践講座 「パン作り教室」	パン作り(5月)	成人	7	5月	1
62	元木	詩吟体験講座	詩吟の体験(7月)	成人	10	7月	2
63	元木	軽運動講座 「社交ダンス体験教室」	社交ダンス体験(11月)	成人	12	11月	3
64	元木	伝統文化体験講座	お正月の花を生ける。(12月)	成人	10	12月	1
65	元木	新春懇談会	懇談会の開催(1月)	成人	80	1月	1

## 令和7年度 地域づくり学習 公民館講座 一覧表

No	実施 公民館	事業名	主な内容 (実施月日・実施場所)	対 象	定員	期間	回数
66	元木	【元木町内会】 高齢者向け健康講座	健康講話や軽運動を実施(9月)	成人	80	9月	1