

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		シニアヨガ教室		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層
		心と身体を整えて 介護予防	概ね高齢者	集中力アップで 生き生き生活	幅広い年齢層	身近な地域の歴史を 学び次世代へと つなげていく	幅広い年齢層	趣味を活かし 認知症予防	高齢者
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4	楽しい園芸	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
	春野菜の知識								
5		シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
6	スマホ、PCによる詐欺防止	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
7	演劇ワークショップ	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
8	SDGsって何？	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
9	交通安全教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
10	防災教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
11		シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
12	健康講座	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
1		シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
2	染め物教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	
3	ウォーキングの勧め	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座		折り紙教室	

月	教 養 講 座	地		域		講		座	
		プリザーブドフラワー教室		押し花教室					
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層				
		参加年代層を下げる	中年	日々の楽しみ作り	幅広い年齢層				
内 容		内 容		内 容		内 容		内 容	
4		プリザーブドフラワー							
5				押し花教室					
6		プリザーブドフラワー							
7									
8		プリザーブドフラワー							
9									
10		プリザーブドフラワー							
11									
12		プリザーブドフラワー							
1									
2		プリザーブドフラワー		押し花教室					
3									