

月	教 養 講 座	地		域		講		座	
		シニアヨガ教室		筆ペン教室		歴史講座教室			
		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		
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4	解決！なんでも困りごと相談	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
5	誤嚥性肺炎にならない為に	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
6	フレイルチェック	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
7	人権学習	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
8	健康講座	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
9	交通安全教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
10	防災教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
11	気持ちよく眠ろう 睡眠の話し	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
12	高齢者の体力測定	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
1	染め物教室	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
2	気持ちよく出そうランチの話し	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			
3	百歳体操の話し	シニアヨガ		筆ペン教室		歴史講座			

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		折り紙教室		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	ねらい	対象者層		
		趣味を活かし 認知症予防	高齢者	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		折り紙教室		プリザーブドフラワー		押し花教室			
5		折り紙教室							
6		折り紙教室		プリザーブドフラワー					
7		折り紙教室							
8		折り紙教室		プリザーブドフラワー					
9		折り紙教室							
10		折り紙教室		プリザーブドフラワー		押し花教室			
11		折り紙教室							
12		折り紙教室		プリザーブドフラワー					
1		折り紙教室							
2		折り紙教室		プリザーブドフラワー					
3		折り紙教室							