

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		子ども支援教室		介護予防教室		健康歌声サロン教室			
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層		
		子どもたちが”遊び”を通してルールや思いやりを学びコミュニケーションを図る	就学前の子どもと保護者	心やからだの機能を維持し、自立した生活を送る為の知識や知恵を学ぶ	一般住民	懐かしの歌謡曲や季節の歌をピアノの生演奏で楽しく歌って若返りを目指す	一般住民		
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
5		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
6		なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
7	防災訓練	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
8	人権教室	なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
	食育講座								
9		なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
10		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
11	防災訓練	なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
12		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
1		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
2		なかよしランド		心と体の健康づくり		音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			
3		なかよしランド				音楽脳トレや体操及び 楽器も加えてフレイル予防			

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		歌ってウェルネス教室		整体医療教室		スマートフォン教室			
		ねらい	対象者層	ねらい	対象者層	ねらい	対象者層		
		歌うことを基本としながら、音楽回想療法で脳の活性化を図る	一般住民(概ね60歳以上)	健康を正しく学び、からだを動かす(健康への意識を高める)	一般住民	スマートフォンの利便さや楽しさ・安全な使用方法を学ぶ	一般住民		
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		スマートフォンを			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ		触ってみよう			
5		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		メールをしよう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
6		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		あんしん・安全に			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ		スマホを使おう			
7		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		インターネットを			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ		使おう			
8		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		アプリを楽しもう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
9		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		災害に備えよう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
10		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		カメラを使おう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
11		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		アプリを楽しもう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
12		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		マップを使いこなそう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
1		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		Wi-Fiとオンライン			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ		サービスを使おう			
2		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		キャッシュレスをはじめよう			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ					
3		声を出し、曲にまつわる		頭痛、腰痛、関節や筋肉		知っておきたいシニア			
		思い出や季節の話等歌う		痛等の原因とストレッチ		の健康管理			