

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		なかよしランド教室		健康美容教室・親子リトミック教室		トーンチャイム教室		高齢者いきいき教室	
		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
		子育て支援事業	乳・幼児と保護者	美容面から心と身体 の健康教室・親子 のふれあいとママさん たちの繋がり	中高齢者・ 子育て中の親 子	ボランティアの育成	地域在住者	専門家より話を聞いて 健康管理を行う	地域在住成人(中高齢者 中心)
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4	骨盤体操教室	なかよしランド							
5	歌の教室 春 ピアノ伴奏	なかよしランド							
6	陶芸教室 落語の会	なかよしランド		セラピー教室		トーンチャイム教室		いきいき幸せ計画1 健康寿命を延ばそう	
7	絵画教室 骨盤体操教室	わんぱくランド							
8	絵本読み聞かせ	なかよしランド							
9	陶芸教室 人権学習会	なかよしランド		セラピー教室				いきいき幸せ計画2 知識寿命を延ばそう	
10	防災訓練	なかよしランド							
11	歌の教室 秋 ピアノ伴奏	なかよしランド							
12	絵本読み聞かせ 骨盤体操教室	なかよしランド		セラピー教室				いきいき幸せ計画3 資産寿命を延ばそう	
1	法律の話	なかよしランド		親子リトミック					
2		なかよしランド		親子リトミック					
3	骨盤体操教室	なかよしランド		親子リトミック				いきいき幸せ計画4 まとめ	

月	教 養 講 座	地 域 講 座							
		健康音楽教室		3B健康体操教室		医療講座教室		健康体操教室	
		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
		高齢者の フレイル予防	高齢者	体操を通して心と身 体の健康維持・向上	成人(中高齢 者中心)	医療関係者から病気 の予防や治療につい ての知識を得る	成人(中高齢 者中心)	体操を通して心と身 体の健康維持・向上	成人(中高齢 者中心)
内 容	内 容		内 容		内 容		内 容		
4		音楽でフレイルを予防		3B健康体操教室		医療講座		健康体操教室	
5	スマホ教室	音楽でフレイルを予防		3B健康体操教室				健康体操教室	
	古文書講座								
6	スマホ教室	音楽でフレイルを予防		3B健康体操教室		医療講座			
7	古文書講座	音楽でフレイルを予防							
8	子ども電気教室	音楽でフレイルを予防							
9		音楽でフレイルを予防				医療講座		健康体操教室	
10	古文書講座	音楽でフレイルを予防							
11		音楽でフレイルを予防							
12		音楽でフレイルを予防				医療講座			
1		音楽でフレイルを予防							
2	やさしい法律の勉強会	音楽でフレイルを予防				医療講座			
3		音楽でフレイルを予防							