

講座名	こうじLifeはじめてみま専科				
公民館名	南公民館	市町村名	岡山市	TEL	086-263-7919
		HP			
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	5月24日、6月28日、9月13日、11月8日、1月17日/5回				
対象者	一般	参加予定	15~20 (人)		
ねらい (解決したい 地域課題)	“こうじ”を使ってできるいろいろな食品を作り、日常的に摂取しながら健康に心がけるとともに、“こうじ”の効能を学び地域の子どもや大人まで多くの人に伝えていく。				
概要	塩こうじ、甘こうじ、麴、味噌、クリーム(肌ケア用)を作ることにより、こうじの効用と利用方を学び、日々の利用を促すとともに食そのものについても考える。				
備考					

講座名	楽笑体操				
公民館名	円城公民館	市町村名	吉備中央町	TEL	0867-34-1555
		HP			
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	月一回第三金曜日				
対象者	大人	参加予定	10 (人)		
ねらい (解決したい 地域課題)	地区民の健康増進				
概要	<ul style="list-style-type: none"> ・椅子に座ってする簡単な体操 ・呼吸法やストレッチなどで体をほぐしていきます。 				
備考					

講座名	ゆる体操				
公民館名	倉敷北公民館	市町村名	倉敷市	TEL	(086)462-3022
		HP	http://www.kurashiki-oky.ed.jp/kurashiki-kita-ph/		
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	4/3 4/17 5/15 5/29 6/5 6/19/全6回				
対象者	一般	参加予定	17 (人)		
ねらい (解決したい 地域課題)	幅広い年齢層の方に無理なく参加してもらい、健康維持に努めてもらう。				
概要	凝り固まった筋肉をストレッチで緩めて、健康増進やケガの予防につなげる。				
備考					

講座名	家族の食卓～彩り和みランチ～			
公民館名	玉島東公民館	市町村名	倉敷市	TEL (086)526-7726
		HP	http://www.kurashiki-oky.ed.jp/tamashima-higashi-ph/	
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	4/4 5/2 6/6 7/4 9/5 10/3 11/7 12/5 春4回/秋4回			
対象者	一般	参加予定	16	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	大人の食育。旬の食材を使い、食事で健康維持、促進することを目的とする。ただ作るだけではなく、旬の食材を取り入れ、その栄養価や働きを学ぶ内容にしている。			
概要	4月・・・春の和御膳ランチ 5月・・・GWのパーティーランチ 6月・・・旬食材で韓国ランチ 7月・・・夏のイタリアンランチ 9月・・・体いたわりランチ 10月・・・秋のおもてなしランチ 11月・・・ホカホカ点心ランチ 12月・・・ハッピークリスマスランチ			
備考				

講座名	懐かしい童謡・唱歌			
公民館名	笠岡市中央公民館	市町村名	笠岡市	TEL (0865)69-2156
		HP	https://www.city.kasaoka.okayama.jp	
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	毎月第1・第3水曜日			
対象者	市内在住・在勤	参加予定	35	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	健康寿命アップにつなげる。			
概要	音程や技量に一切とらわれることなく、懐かしい童謡・唱歌を思い切り大きな声で歌うことで、心も体もリフレッシュし、脳の活性化を図り、楽しく心身の健康を保っていく。			
備考				

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	講座名	北木まちづくりオリンピック			
	公民館名	北木公民館	市町村名	笠岡市	TEL 0865-68-4114
			HP		
	ねらいのテーマ	②健康・福祉			
	実施日/回数	2018.9.23/1回			
	対象者	青少年・婦人・成人・高齢者	参加予定	250	(人)
	ねらい (解決したい 地域課題)	各3地区が集い学校関係とも行き、お互い競技を行い交流が出来る部分			
	概要	北木まちづくりオリンピックを3地区合同で行う。島の中でなかなか交流が出来ないので、スポーツを通して集い、老若男女問わず参加でき、一日を楽しむ。北木公民館、北木西公民館の合同開催です。			
	備考				

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	講座名	ストレッチ体操			
公民館名	北川公民館	市町村名	笠岡市	TEL	0865-65-2126
		HP			
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	月4回				
対象者	50歳以上			参加予定	15 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	シニアの方を中心に「楽しく体操しながら健康維持」に努めること				
概要	ボールやタオル、紐を使い曲に合わせて行う健康体操。脳トレに指体操等も行う。				
備考					

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	講座名	脳活粘土クラフト教室			
公民館名	美星公民館	市町村名	井原市	TEL	0866-87-3115
		HP			
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	毎月第2・4水曜日				
対象者	年齢性別不問			参加予定	10 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	手や指を活発に動かす事により、脳への刺激を高め、脳を活性化させる。				
概要	<ul style="list-style-type: none"> ・「指は第2の脳」と言われるくらい、手指を動かす事は脳の活性化にとっても有効です。 ・粘土で好きなものを楽しく作りながら脳の活性化を図り、認知予防も期待します。 ・講座の前後に、手指を使ったゲームや、手話で県名を覚えたりと、楽しく取り組める工夫をしています。 				
備考					

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	講座名	けんこう大学			
公民館名	高屋公民館	市町村名	井原市	TEL	0866-67-0428
		HP			
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日/回数	毎週火曜日、木曜日				
対象者	どなたでも			参加予定	20 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	健康寿命日本一を目指して				
概要	65歳以上が参加されています。ヨガを中心にされています。				
備考					

講座名	男のエプロン教室			
公民館名	勝北公民館	市町村名	津山市	TEL (0868)36-2101
		HP		
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	年5回			
対象者	津山市民(55歳以上の男性)	参加予定	10	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	健康な生活の基本は、「食生活」である。男性が高齢者になった時、福祉等からの助けを借りなくても「食生活」の面で自立できるよう料理を学ぶ。			
概要	55歳以上の男性を対象にした講座。料理作りの基礎からしっかり学び、毎日のごはんの主菜や副菜づくりまで手軽に一人で作れるようになることを目指している。			
備考	津山市社会福祉協議会 勝北福祉センターと共催事業			

講座名	井戸端カフェ			
公民館名	川面公民館	市町村名	矢掛町	TEL 0866-82-1707
		HP		
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	3ヶ月に1回			
対象者	地区民	参加予定	20	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	認知症・介護について			
概要	「認知症についてもっと知りたい」「日頃の介護についての悩みや疑問を語り合いたい」そんな方たちの集いの場になりますようにとの願いを込めて、開催しています。◆現在ご家族の介護をしていらっしゃる◆ご自身含め身近に認知症の方がいらっしゃる◆これから先にそなえて介護や認知症について知りたい・学びたい◆日頃の介護の悩みなどを誰かに聞いてもらいたい◆みんなと楽しくおしゃべりしたいなどなど、コーヒーを飲みながら、少しホッとできる時間を過ごしてもらっています。			
備考				

講座名	高齢者健康教育のすすめ			
公民館名	香登公民館	市町村名	備前市	TEL 0869-66-9001
		HP		
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	7月3日(火) 9月4日(火) 11月6日(火)/3回			
対象者	香登地区高齢者住民	参加予定	80	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	当地区は高齢化が進み、いかに人生を健康で全うできるか等、長寿社会に向けた関心が高まっている。			
概要	昨年、旭東病院から健康に関する出前講座の案内をいただき、初めて実施した。昨年は人集めに苦勞をしたが、参加した高齢者からは好評であった。そのため、本年度同様の講座を実施することにした。開催に向けて、最初に行ったのは参加者ニーズを把握するためのアンケート調査である。公民館職員のとらえ方とは異なり、様々な意見がいただけた。その意見を参考に3回講座を計画した。参加希望者数は、昨年度の参加者数を大きく上回る結果を得ることができた。第1回「認知症～治る認知症～」第2回「腰痛の予防と運動」第3回「脳の病気について」			
備考				

講座名	卓球			
公民館名	神島外公民館	市町村名	笠岡市	TEL 0865-67-4653
		HP		
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	毎週1回			
対象者	一般	参加予定	6	(人)
ねらい (解決したい 地域課題)	シルバー世代のコミュニケーションと体力維持			
概要	毎週土曜日に小学校体育館で汗を流す。			
備考				