

講座名	今からでも遅くない！ゆるっと脳トレ教室			
公民館名	福田公民館	市町村名	岡山市	Tel (086)282-3773
		HP	http://www.city.okayama.jp/kouminkan/fukuda/index.html	
ねらいのテーマ	⑦高齢者			
実施日／回数	5月31日～11月1日／5回			
対象者	高齢者			参加予定 30 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	高齢社会になり、また、独居や老々家庭など高齢者の孤立化が進んでいる。日常生活の中で気軽に参加でき、地域の人とつながる活動の場が大切である。			
概要	簡単な脳トレを通し、楽しく認知症予防に努めるとともに参加者同士交流する。			
備考				

講座名	犬島移動公民館				
公民館名	山南公民館	市町村名	岡山市	TEL	086-946-8165
	HP	http://www.city.okayama.jp/kouminkan/sannan/index.html			
ねらいのテーマ	⑦高齢者				
実施日／回数	5/14、7/9、9/3、11/12、2/18／5回				
対象者	犬島の島民および島民以外の高齢者			参加予定	各回約15（人）
ねらい （解決したい 地域課題）	・島民同士、島民以外の人との交流を深める。 ・高齢者が集い、仲間との交流を通じて、健康で心豊かな生活を送るために必要な学習を行う。				
概要	公民館へなかなか来ることができない島の人たちを対象に、より元気になってもらえるような出前講座を実施し、島の活性化の一環とする。今年度の学習内容は下記のとおり。 ①唄でめぐるふるさとの旅 ②マジックを楽しもう ③ふろしきを防災に役立てよう ④これからも地域で元気に過ごすために ⑤フラメンコギターで春を先取りしよう				
備考					

★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★

講座名	皆でクッキング			
公民館名	新山公民館	市町村名	笠岡市	Tel (0865)65-0220
	HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者			
実施日／回数	第1月曜日／月1回			
対象者	一般			参加予定 13 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	料理を通して地域の仲間づくりの場にする。地域活性化			
概要	お菓子、総菜、ごはんなど皆で作って食べて楽しくおしゃべりなどで情報交換・仲間づくりの場にする。また毎年小学校で料理のベテラン先生として6年生と和菓子作り体験をしている。			
備考				

講座名	ダディバンド				
公民館名	吉田公民館	市町村名	笠岡市	Tel	0865-65-1938
		HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者				
実施日／回数	第1・3金曜日／2回				
対象者	自由			参加予定	5 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	なかなか男性の人が公民館に集まる事が少なくなっているの、講座を通してたくさんの人に来てもらいたい。				
概要	最初は趣味で集まったみなさんが、最近では地域のイベントに参加することを楽しみにしています。				
備考					

講座名	シニアは今は青春だ「なつかしい童謡、唱歌を歌って青春に戻ろう」			
公民館名	金浦公民館	市町村名	笠岡市	Tel (0865)66-3433
ねらいのテーマ	⑦高齢者			
実施日／回数	毎月第1・3水曜日／2回			
対象者	シニア		参加予定	25 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	なつかしい歌を大きな声で歌い、楽しく元気になる。			
概要	歌い継がれてきた懐かしい童謡・唱歌を歌い、楽しいひとときを過ごす。			
備考				

講座名	詩吟教室				
公民館名	高島公民館	市町村名	笠岡市	TEL	0865-67-3136
		HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者				
実施日／回数	日曜日13時～				
対象者	高齢者・一般			参加予定	7（人）
ねらい （解決したい 地域課題）	生活に潤いを持ちながら交互の親睦を図る。				
概要	「健康で生きがいのある仲間づくり」を目標に、高齢者を中心に、若い世代も参加しながら、毎週日曜日に教室を開いています。7月・8月は、詩吟教室終了後、盆踊りの口説きの練習も取り入れています。				
備考					

講座名	男性料理教室					
公民館名	清泉公民館		市町村名	津山市	TEL	0868-29-1516
			HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者					
実施日／回数	平成31年2月4日(日)					
対象者	高齢者				参加予定	36 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	食を基本として身体と頭を使って、コミュニケーションを保ちながら生活していくため					
概要	地域の講師を招き、料理(カレー、そば打ち、手打ちうどん、ジビエ料理等)をつくる。年に1回は実践する。					
備考						

講座名	あすなろ学級				
公民館名	吉永地域公民館	市町村名	備前市	Tel	0869-84-3839
		HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者				
実施日／回数	年8回				
対象者	吉永地域の高齢者			参加予定	61 (人)
ねらい (解決したい 地域課題)	高齢者の生きがい対策				
概要	【30年度内容】4月健康体操・介護予防 5月研修(人権等DVD) 6月視察研修(淡路島) 9月人権研修(人権講話) 10月高齢者運動会 11月学習発表会 1月研修(市政) 2月研修(歌って、笑顔に)				
備考	昨年度 延べ参加者数 259人				

講座名	生き生きシルバーライフ				
公民館名	大元公民館	市町村名	岡山市	Tel	(086)241-8526
		HP			
ねらいのテーマ	⑦高齢者				
実施日／回数	年11回				
対象者	概ね65歳以上			参加予定	50（人）
ねらい (解決したい 地域課題)	高齢期を豊かな心で健康に過ごすため、体験型学習を通じて社会事象への興味関心を引き出すとともに地域での仲間づくりを行う。				
概要	5月「インターネットのすすめ」7月と10月の館外研修先を選定する目的でITボランティアスタッフがネット検索の手ほどきを行う。 6月「サマーフェスタ大元の舞台裏」大元学区の大イベントを企画運営する地域活性化推進委員から地域に対する思いや行事成功の秘訣などを聞く。 7月「岡山県立美術館観覧会」現地集合・解散。8月「中世の古文書を読んで花押をつくってみよう」 9月「江戸時代の岡山城下の暮らしを町村史料から読み取ろう」 10月「視察研修旅行」 11～3月は計画中				
備考					

★	講座名	福寿学級					
★	公民館名	総社市中央公民館	市町村名		総社市	TEL	0866-92-3491
★			HP				
★	ねらいのテーマ	⑦高齢者					
ア	実施日／回数	5/10 5/18 6/7 6/20 7/5 7/19 8/9 8/23 9/14 9/29／全10回					
ワ	対象者	市内に在住・在勤の65歳以上の人				参加予定	100 (人)
ー	ねらい (解決したい 地域課題)	変貌著しい今日の社会に適応し, 心身ともに健康で豊かな生活を送るために, 生涯にわたって「誰でも、いつでも、どこでも学べる」生涯学習社会の形成が強く求められている。こうした状況の中, 高齢者一人一人が社会の一員として意欲を持って社会生活が送れるよう, 必要な学習を行う場として「福寿学級」を開催する。					
ド	概要	①65歳からの未来計画(生前整理について) ②総社市の歴史特殊詐欺について・交通安全・腹話術 ③健康づくりのための体操 ④吉備路の民話 ⑤工場見学…カバヤ食品株式会社・岡山工場の見学 ⑥人権研修(講話) ⑦成羽備中子供神楽 ⑧心に残る歌…皆で歌を歌う					
参加							
公民館	備考	少しずつ内容を変えながら中央公民館で10年以上毎年続いている講座です。					
★							
★							
★							