

講座名	高齢者の食楽講座～いつまでもおいしく健康に～			
市町村	倉敷市	公民館名	ライフパーク倉敷市民学習センター	TEL 086-454-0011 HP・メールアドレス http://www.kurashiki-oky.ed.jp/lpktop/lpktop.html
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	令和2年2月22日(土)14:00～16:00/1回			
対象者	一般(15歳以上)	参加者数	22人	
ねらい (解決したい地域課題)	市民一人ひとりが主体的に健康づくりや健康管理を行い、生涯にわたっていきいきと暮らせる社会の実現をめざす。			
事業概要	高齢になると、毎日食事を作るのが大変、毎日同じものは飽きる、食事が楽しくない、1人になるということが原因で簡単に済ませることが多くなる。また、肥満を気にして肉や魚などの動物性たんぱく質を控えてしまう。このように食事量が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことを低栄養といい、高齢者で低栄養になっている方が増えており、筋力が低下したり、免疫力が落ちてしまうなど、体にさまざまな変化が起こる。そこでこれから高齢期を迎える方を対象に、低栄養にならないために食事で気をつけるポイントを学ぶ。			
備考				

講座名	にこにこ体操 ー笑いヨガー			
市町村	倉敷市	公民館名	倉敷南公民館	TEL 086-426-0240 HP・メールアドレス ph-kuraminami@kurashiki-oky.ed.jp
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	令和2年1月10日 / 5回目/全5回のうち			
対象者	成人一般	参加者数	30人	
ねらい (解決したい地域課題)	高齢者の心と体の健康			
事業概要	簡単な呼吸法と笑いを組み合わせた健康法を身につけ、楽しく免疫力を高める			
備考				

講座名	ひきしめ 美Body			
市町村	倉敷市	公民館名	郷内公民館	TEL 086-485-4164 HP・メールアドレス
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	1/16 1/30 2/13 2/27			
対象者	18歳以上	参加者数	30人	
ねらい (解決したい地域課題)	毎日が健康で生き生きと暮らせることを目的に、自宅のできる簡単なストレッチや筋トレを学び、継続的に行うことで健康に対する意識を高め、美しい体づくりを目指す。また、幅広い世代の交流の場とする。			
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使用して関節をゆるめ、腹筋・背筋・太ももなどの筋力トレーニングや体幹トレーニングを行う。使っていない筋肉を使うことで基礎代謝を高め、健康維持・増進に努め、健康な体づくりを目指す。 ・体をゆるめて心もほぐし、心身のリフレッシュを図る。 ・対象年齢の幅を広げ、幅広い世代の交流の場とする。 			
備考				

講座名	グランドゴルフ				
市町村	笠岡市	公民館名	高島公民館	TEL	0865-67-3136
				HP・メールアドレス	taka-kou@mx1.kcv.ne.jp
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日／回数	毎週2回				
対象者	成人・高齢者		参加予定	10人	
ねらい (解決したい地域課題)	シルバー世代の交流と体力維持に努めてもらう				
事業概要	週に2回公民館グランドでゲームをし、年2回(春・秋)大会を実施する。				
備考					

講座名	元気もりもり講座「簡単リラックス！セルフケア」			講座アワード参加館	
市町村	赤磐	公民館名	熊山公民館	TEL	086-995-1360
				HP・メールアドレス	
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日／回数	令和2年8月26日(水)(予定)				
対象者	60歳以上の方		参加予定	20人	
ねらい (解決したい地域課題)	高齢期の健康づくりを中心に、理学療法士によるヒザ痛、腰痛のリハビリや対策を学ぶ。				
事業概要	年間5回の「元気もりもり講座」の第1回目。高齢者が自宅でできる健康の自己管理やリハビリをと おして健康寿命の延伸を図り生きがいに満ちたライフスタイルを提案する。 初回は赤磐市熊山診療所の理学療法士によるヒザ、腰痛のリハビリと予防方法を実習する。				
備考					