

講座名	歌のとびら				
市町村	岡山市	公民館名	南公民館	TEL	086-263-7919
				HP(URL)	
実施日(回数)	第2月曜日(10回)				
対象者	中高年		参加予定	40～70	人
ねらい (解決したい地域課題)	みんなで集まってお腹の底から大きな声を出して歌うことによって、仲間づくりと心身の健康の向上を図る。				
事業概要	介護施設の施設長を講師に迎え、音楽を通して健康づくりを図る。 地域住民が集まり、お腹の底から声を出し、懐かしい歌を歌ったり、簡単な楽器の演奏をしたりすることで、仲間づくりを図り、心身ともに健康でいきいきとした人生を送ることを目的とする。				
備考					

講座名	初歩からのバドミントン教室				
市町村	岡山市	公民館名	御津公民館	TEL	086-724-1441
				HP(URL)	kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp
実施日(回数)	木曜日19:00～21:00、土曜日10:00～12:00 各曜日月2回				
対象者	年長～高齢者までどなたでも			参加予定	約30人
ねらい (解決したい地域課題)	バドミントンを通して、児童生徒や青年、壮年層の利用をはかり、交流を促進する。				
事業概要	リオオリンピックでの日本人選手の活躍でバドミントンへの興味、関心が高まり、初心者でも身近で気軽に取り組めるスポーツになっている。講師の先生によりバドミントンの専門的な技術指導を受けることで楽しさや面白さを味わい、9月以降は受講生で自主的な活動に発展させていけるように取り組んでいきたい。現在は6歳から10代・20代・30代・40代・50代・60代の老若男女が参加している。地域の世代間交流の場として発展させていきたい。				
備考					

講座名	心と体を整えるヨガ講座（春講座）				
市町村	倉敷市	公民館名	郷内公民館	TEL	086-485-4164
				HP(URL)	http://www.kurashiki-oky.ed.jp/gonai-ph/
実施日(回数)	7回				
対象者	一般		参加予定	20	人
ねらい (解決したい地域課題)	公民館をあまり利用しない、20～40代の方への参加につなげる				
事業概要	・公民館という場所は、地域とのつながりが重要となる場所であるため、講師を選ぶ際には、地域に住んでいる方をとの思いで講師選びを行う。 また、郷内公民館ではヨガの講座を開講したことがなかったため、単発講座から始めたり、公民館たよりなどで地域へ発信をしたりしながら知名度を上げていき、今年度の春講座（継続講座）として企画をした。				
備考					

講座名	福田南健康ウォーキング教室					
市町村	倉敷市	公民館名	福田南公民館	TEL	086-456-2467	
				HP(URL)		
実施日(回数)	3回					
対象者	一般			参加予定	20	人
ねらい (解決したい地域課題)	公民館周辺の地域をただ歩くだけでなく、その地域の開発史についても学ぶ。健康への意識を高め、正しい歩き方・歩く楽しさを習得。					
事業概要	全3回のウォーキング。コース別でコース内の開発史講談を聞く。姿勢・歩きの癖を知り、そこから正しいフォームでの歩き方を指導					
備考						

講座名	はじめよう！ 元気体操ピラティス				
市町村	倉敷市	公民館名	倉敷南公民館	TEL	086-426-0240
				HP(URL)	http://www.kurashiki-okv.ed.jp/kurashiki-minami-ph/
実施日(回数)	4/4, 4/18, 5/16, 6/6, 6/20, 7/4 (6回)				
対象者	一般			参加予定	20人
ねらい (解決したい地域課題)	運動系の講座を開講することで、新たな利用者の獲得を目指す				
事業概要	●背骨や骨盤のゆがみを整え、体幹を鍛えることのできるピラティスの基本の動きを学ぶ。 ●参加者の年齢に合わせたプログラムを組んでもらう。 ●ピラティスはあまり馴染みのないエクササイズなので、申し込み時にしっかりと説明をする。				
備考					

講座名	認知症予防だよ！ 笑いヨガ				
市町村	倉敷市	公民館名	新田公民館	TEL	086-427-6354
				HP(URL)	http://www.kurashiki-okv.ed.jp/shinden-ph/
実施日(回数)	4/5, 4/19, 5/17, 6/7, 6/21, 7/5 (6回)				
対象者	成人			参加予定	20人
ねらい (解決したい地域課題)	健康長寿を目指した、生活習慣予防と健康増進を進めるべく講座を開始した。				
事業概要	・笑うこととヨガを取り入れた内容で、中高年者の健康維持に役立つようにする。 ・認知症予防にもつながるメニューで病気にならないからだ作りに貢献する。				
備考					

講座名	チャレンジおやじの料理教室				
市町村	笠岡市	公民館名	大井公民館	TEL	0865-63-0663
				HP(URL)	
実施日(回数)	年6回				
対象者	60代～男性		参加予定	10	人
ねらい (解決したい地域課題)	いきがいと仲間づくり				
事業概要	1 栄養委員さんと共に食材買い出し(前日) 2 栄養委員さんの指導で調理(調理室) 3 栄養委員さんと食事・片付け				
備考					

講座名	ストレッチ体操				
市町村	笠岡市	公民館名	北川公民館	TEL	0865-65-2126
				HP(URL)	
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。				
事業概要	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	バランスボールエクササイズ				
市町村	浅口市	公民館名	金光公民館	TEL	0865-42-2845
				HP(URL)	
実施日(回数)	第3木曜日				
対象者	市内在住、在勤、在学の方			参加予定	15人
ねらい (解決したい地域課題)	若者から高齢の方までバランスボールを使って楽しくエクササイズをし、健康の推進や世代間交流を図る				
事業概要	公民館で実施する定期講座において、本年度から新講座としてラインナップに加わったバランスボールエクササイズです				
備考					

講座名	芳井スポーツフェスティバル				
市町村	井原市	公民館名	芳井公民館	TEL	0866-72-1700
				HP(URL)	なし
実施日(回数)	1回				
対象者	芳井町内在住者		参加予定	約400	人
ねらい (解決したい地域課題)	芳井地区におけるスポーツ水準の向上と、体育レクリエーション活動の振興を図るとともに、芳井地区の親睦を深め、芳井公民館の発展に資する。				
事業概要	『スポーツでつくろう、活気あふれるふるさとを』をスローガンに、上記のねらいを達成するためのイベントを主催する。 競技は次の3つの部門で行われる。 ○グラウンドゴルフの部(1チーム6人) ○ソフトバレーボールの部(4人制) ○ゲートボールの部(5人制)				
備考					