講座名	体&脳!若返り教室			
市町村	岡山市	公民館名	津高公民館	TEL 086-294-4222 HP・メールアドレス http://www.city.okayama.jp/kouminkan/tsudaka/index.html
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	5月～3月/6回			
対象者	60歳以上の方	参加予定	毎回約20人	
ねらい (解決したい地域課題)	いつまでも健康で充実した生活を送るためには、自分の意志で生き生きと元気に活動できることが大切である。気軽に取り組むことが出来る簡単な脳トレや体操を継続して行うことで健康寿命を延ばす必要がある。			
事業概要	誰もが気軽に取り組むことができる健康づくりの方法を学ぶ場とする。講座で学んだ健康法を自ら実践し、家族や友人に広げていくことで地域全体で健康づくりに取り組むきっかけにする。参加者自身が毎月の目標を考え、健康日誌を書いていくことで、継続して健康づくりに取り組むことを目指す。			
備考				

講座名	元気でステキな“みなんにし”健康講座			
市町村	岡山市	公民館名	御南西公民館	TEL 086-244-1855 HP・メールアドレス minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	7月～10月 / 4回			
対象者	一般	参加予定	40人	
ねらい (解決したい地域課題)	「健康みなんにし21」が中心となって取り組み、無理なく、楽しみながら、健康への意識を高めるきっかけとして、地域全体での健康づくりを広げていくことを目的とする。			
事業概要	自分の健康状態を知る。健康を維持するための運動方法や食事方法、社会参加や仲間づくりについて学び、考える。			
備考				

講座名	ハーブ・アロマゆったりCafé			
市町村	倉敷市	公民館名	倉敷東公民館	TEL 086-425-7774 HP・メールアドレス http://www.kurashiki-oky.ed.jp/kurashiki-higashi-ph/
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日/回数	9/25,10/23 2回			
対象者	一般	参加予定	20人	
ねらい (解決したい地域課題)	一般の若い方から高齢のかたまで、ハーブの知識を得つつリラックスしてもらおう。			
事業概要	身体に作用する精油の知識と、ハーブの簡単な利用方法を学ぶ。			
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・メールアドレス http://www.kurashiki-oky.ed.jp/shinden-ph/
ねらいのテーマ	②健康・福祉			
実施日／回数	4/3 4/17 5/15 6/5 6/19 7/3 7/17 (7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。			
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・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体作りに貢献する。 			
備考				

講座名	初めてでも楽しめる ノルディックウォーキング			講座アワード参加館	
市町村	倉敷市	公民館名	福田南公民館	TEL 086-456-2467 HP・メールアドレス http://www.kurashiki-oky.ed.jp/fukuda-minami-ph/	
ねらいのテーマ	②健康・福祉				
実施日／回数	令和元年4月21日(日)、5月19日(日)、6月16日(日)／3回				
対象者	18歳以上～一般	参加予定	18 人		
ねらい (解決したい地域課題)	全身を効果的に動かすことができ、誰でもできるスポーツとして、近年人気が高いノルディックウォーキングの周知を一般市民に図る。				
事業概要	<p>本来子どもから楽しめるが、初開講なので18歳以上からの一般を対象とした。 公民館館内で十分な準備体操やノルディックポールの正しい使い方などの説明をした後、講師の指導のもと、近隣の公園でウォーキングをする。 受講後日常でも楽しめるように、回数を3回に設定し、基本的な知識と動作の習得を図った。</p>				
備考					

講座名	料理の鉄人一年生			
市町村	笠岡市	公民館名	中央公民館	TEL (0865)69-2156 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	毎月第3金曜日			
対象者	市内在住・在勤	参加予定	24 人	
ねらい (解決したい地域課題)	季節の食材を取り入れたバランスのよい食事を学ぶとともに、仲間との交流を図る。			
事業概要	毎月、管理栄養士資格を持つ講師の先生によりカロリー計算されたレシピを基に、おいしくて健康に良い食事作りをするとともに、月1回のふれあいの場、交流の場として楽しいひとときを過ごす。			
備考				

講座名	ヨガ講座				
市町村	笠岡市	公民館名	北川公民館	TEL	0865-65-2126
				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	月4回				
対象者	成人	参加予定	10人		
ねらい (解決したい地域課題)	健康な体作り				
事業概要	夜の憩いのひとときに活動しています。 ゆったりとした雰囲気の中、静かに呼吸を整えて健康維持に努めています。				
備考					

講座名	グラウンドゴルフ大会				
市町村	笠岡市	公民館名	北木公民館	TEL	0865-68-4114
				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3月7日／1回				
対象者	高齢者、成人男女、青少年	参加予定	50人		
ねらい (解決したい地域課題)	高齢者と青少年との交流が出来ればと思います。				
事業概要	2地域が合同で行い、地域を超えて交流を図る。 青少年ともグラウンドゴルフを行いながら、世代を越えてグラウンドゴルフの技術を磨く事も出来る。				
備考					