

| 月 | 教 養 講 座 | 地 域 講 座 | | | | | | | |
|-----|-------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------------|------|------------------------------------|------|------------------------------|---------------|
| | | 子ども支援教室 | | 介護予防教室 | | 健康歌声サロン教室 | | 歌ってウエルネス教室 | |
| | | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 |
| | | 子どもたちが”遊び”を通してルールや思いやりを学びコミュニケーションを図る | 就学前の子どもと保護者 | 心やからだの機能を維持し、自立した生活を送る為の知識や知恵を学ぶ | 一般住民 | 懐かしの歌謡曲や季節の歌をピアノの生演奏で楽しく歌って若返りを目指す | 一般住民 | 歌うことを基本としながら、音楽回想療法で脳の活性化を図る | 一般住民(概ね60歳以上) |
| 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | |
| 4 | | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 5 | | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 6 | | なかよしランド | | 心と体の健康づくり | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 7 | 防災訓練(AED) | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | 夏休み親子工作教室 | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 8 | 人権教室 | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | 食育講座 | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 9 | 国際理解出前講座 | なかよしランド | | 心と体の健康づくり | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 10 | | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 11 | 谷外公民館寄席 | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 12 | 防災訓練(火災・避難) | なかよしランド | | 心と体の健康づくり | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 1 | | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 2 | ドローン教室 | なかよしランド | | | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |
| 3 | | なかよしランド | | 心と体の健康づくり | | 音楽脳トレや体操及び | | 声を出し、曲にまつわる | |
| | | | | | | 楽器も加えてフレイル予防 | | 思い出や季節の話等歌う | |

| 月 | 教 養 講 座 | 地 域 講 座 | | | | | | | |
|-----|---------|--------------------------------------|------|------------------------------------|------|------------------------------------|------|---|--------------|
| | | 整体医療教室 | | スマートフォン教室 | | スマートフォン活用教室 | | アメリカ英語発音教室 | |
| | | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 | ねらい | 対象者層 |
| | | 健康を正しく学び、 からだを動かす(健康 への意識を高める) | 一般住民 | スマートフォンの便 利さや楽しさ・安全な 使用方法を学ぶ | 一般住民 | スマートフォンの便 利さや楽しさ・安全な 使用方法を学ぶ | 一般住民 | アメリカ英語の発音を 正しく学ぶことで英語力 のスキルアップを図る | 小学校 高学年以上 |
| 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | | 内 容 | |
| 4 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | スマートフォンを | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | 触ってみよう | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 5 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | メールをしよう | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 6 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | あんしん・安全に | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | スマホを使おう | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 7 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | インターネットを | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | 使おう | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 8 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | アプリを楽しもう | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 9 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | 災害に備えよう | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 10 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 11 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 12 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 1 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 2 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |
| 3 | | 頭痛、腰痛、関節や筋肉 | | | | 機能を使って便利に | | 発音記号を学び正しく | |
| | | 痛等の原因とストレッチ | | | | 活用しよう | | 発音してみよう | |