

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
公民館講座 (熟年くらぶ)	各地域の公民館で市内在住の概ね60歳以上の方を対象とした講座を実施 健康を主に、文化・歴史・脳トレなど様々な内容 (公民館により異なる)	6月から 順次開講	概ね60歳以上 (市内在住)	無料 (講座により 実費徴収有)	中津川市 中央公民館
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/learn/3220.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 ぬく森大学	軽体操や音楽療法など仲間と一緒に楽しみ、健康で生きがいのある生活を目指す。	6月～随時開 催 8回	20名 60歳以上	実費徴収あり	中津川市 神坂公民館 0573-69- 4111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
もみじの里 いきいき講座	毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。 お気軽にご参加ください。 【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】筋肉体操 【4】音楽療法 【5】川上診療所の伴医師の健康講話 【6】ペタンク(フランスの軽スポーツ) 【7】「詐欺被害にあわないために」 (坂下交番所長講話)	【1】6/26 (水) 【2】7/24 (水) 【3】8/30 (金) 【4】9/20 (金) 【5】10/8 (木) 【6】11/28 (木) 【7】12/12 (木)	20名 60歳以上	無料	中津川市 川上公民館 0573-74- 2111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者大学】 青川フェニックス大学	高齢者自らが計画・運営を行い、健康増進や仲間づくり、生きがいを創出する。	4月～12月	概ね 60歳以上 (制限なし)	実費徴収あり	中津川市 付知公民館 0573-82- 3023
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ふれあい学級	毎日を楽しく過ごすために、学習・研修に参加し、仲間づくり、生きがいの創出。	6月～3月	60歳以上	会費1,000円 (初回のみ) 実費徴収あり	中津川市 福岡公民館 0573-72- 2144
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
【高齢者学級】 あじさい学級	健康づくり・ものづくり・芸能・講演・ボランティアなど毎回さまざまな活動を行い、楽しみながら仲間と生きがいのづくりに創出します。	5月～3月 第3火曜 11回	40名 蛭川在住 60歳～	年会費 1,000円 実費徴収あり	中津川市 蛭川公民館 0573-45- 2211
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
苗木熟年大学	軽体操、認知症予防、映画鑑賞、歌声など、毎月楽しい企画でリフレッシュ。気軽にご参加ください。	6月～3月 第3 火曜日 10回 10:00～11: 30	30名 苗木地区 60歳以上	無料	中津川 苗木公民館 0573-66- 6606
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 サポーター 養成講座 (介護予防 事業)	高齢者のからだや認知症についての知識、レクリエーションや運動等の実技を楽しく学び、ご自身の健康づくりを行ないながら、地域でサポーターとして、高齢者を支える一員になっていただくための講座	1～3月 を予定	市民	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防 サポーター フォローアップ 研修 (介護予防 事業)	介護予防サポーターの資質の向上及び活動への動機付けを目的とした研修	秋頃を予定	介護予防 サポーター受講者	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					

R6年度 高齢者の社会参加と生きがいのづくりに向けた事業（中津川市）

ジャンル:学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症 サポーター 養成講座	誰もが地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症について正しい知識を深め、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る一員となるための講座。 相談先や制度についても周知。 約90分間。	通年	市内在住・在勤・ 在学	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/health/ew/2/3510.html					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
認知症講演会	認知症の正しい理解のための啓発	年1回	市民	無料	高齢支援課 0573-66- 1111
URL: —					