②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
岐阜市	岐阜市三田洞神仏温泉			神仏健康体操		一般	24	4月～3月	165	○
岐阜市	長良川健康ステーション			健康づくり教室	ウォーキング、体操等の教室や健康に関するセミナーなど健康づくり活動の実践を支援する教室を開催します。	一般	915	4月～3月	21135	○
岐阜市	柳ケ瀬健康運動施設（ウゴクテ）			健康づくり教室	ウォーキング、体操等の教室や健康に関するセミナーなど健康づくり活動の実践を支援する教室を開催します。	一般	1529	4月～3月	26420	○
岐阜市	サンライフ岐阜			各種文化講座・健康講座	各種文化講座(ギター、コーラス等)、健康講座(ピラティス、ヨガ等)を開催します。	一般	200	4月～3月	1540	○
岐阜市	障がい福祉課			手話奉仕員養成研修 （入門過程）	岐阜市に在住・在勤で手話の初歩的習得に意欲のある方	一般	22	4～9月	660	○
岐阜市	障がい福祉課			手話奉仕員養成研修 （基礎過程）	簡単な日常会話を目標に、入門過程を修了した方	一般	24	9～3月	336	○
岐阜市	障がい福祉課			要約筆記者養成研修	岐阜市に在住・在勤で要約筆記の習得に意欲のある方	一般	21	7～12月	357	○
岐阜市	プラザ掛洞			アクアビクス教室	身体に優しい水中運動で、運動不足の解消や心身の健康維持を図る	一般	116	4月～3月	2241	○
岐阜市	プラザ掛洞			フラダンス教室	初心者も楽しく学べます。	一般	64	4月～3月	515	○
岐阜市	プラザ掛洞			子ども水泳教室	泳げない子～5m程度泳げる子がより泳げるようになるための水泳教室	年長～小学6年生	118	5月～3月	2411	○
岐阜市	リフレ芥見			リフレッシュ　ヨガ講座 （午前9時30分～）	ヨガを通じてリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	42	毎月	435	○
岐阜市	リフレ芥見			リフレッシュ　ヨガ講座（午前10時30分	ヨガを通じてリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	42	毎月	434	○
岐阜市	リフレ芥見			バレトン講座（午前9時30分～）	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズ、各回別途入館料が必要	一般	52	毎月	371	○
岐阜市	リフレ芥見			バレトン講座（午前10時30分～）	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズ、各回別途入館料が必要	一般	52	毎月	347	○
岐阜市	リフレ芥見			体幹トレーニング講座 （午後7時～）	体幹に関係する筋肉を鍛えましょう 各回別途入館料が必要	一般	52	毎月	340	○
岐阜市	リフレ芥見			エアロビクス講座 （金曜日）	ウォーキングエアロビクスでリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	24	毎月	143	○
岐阜市	リフレ芥見			エアロビクス講座 （日曜日）	ウォーキングエアロビクスでリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	24	毎月	191	○
羽島市	スポーツ推進課			岐阜スゥープスによるバスケットボール教室	初心者クラス・中級者クラスに分かれて、岐阜スゥープスのコーチや選手を講師にお迎えし、バスケットボール教室を開催。	市内小学生	1	6月	55	○
羽島市	スポーツ推進課			パラスポーツ体験会	パラスポーツ体験会を開催 メイン種目：シッティングバレー その他種目：パラフェンシング、ボッチャ、フライングディスク等	市内小・中学生 羽島特別支援学校児童・生徒	1	12月	33	○
羽島市	子育て・健幸課			高血圧予防教室	・市の健康課題である「メタボリックシンドローム」において、高血圧該当者が自身の生活習慣を振り返り、「高血圧予防」に関する正しい知識を学ぶことを目的に、3回を1コースとして教室を開催。	前年度羽島市国保特定健診において血圧および腹囲が基準値以上の方及び一般市民	3	9～10月	33	○
羽島市	子育て・健幸課			糖尿病予防フォローアップ教室	・昨年度の糖尿病予防教室から1年の期間を経て、再度生活習慣改善を見直し、糖尿病予防に対する意識付けを行う。	令和6年度の糖尿病予防教室参加者	1	12月	10	○
各務原市	高齢介護課			『「これまで」そして「これから」の私へ　人生アルバム活用講座』	「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療や介護について前もって考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合い、共有する取組のことです。 人生会議の進め方、ライフプランニングノートの活用方法等についてお話します。	一般	1	6月	15	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
各務原市	健康づくり推進課			リズムでいきいき教室	音楽を取り入れ、リズムに合わせたストレッチや運動を行います。楽しみながら、運動、認知機能などの向上を目指します。	65歳以上の方	108	6～2月	3344	○
各務原市	健康づくり推進課			シニアのeスポーツ教室	「パズルゲーム」や「リズムゲーム」など対戦型のテレビゲームを行い、参加者同士でコミュニケーションを取りながら楽しく交流します。	65歳以上の方	72	6～2月	1094	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			タイ式ヨガルーシーダットン	健康の維持と促進を目的として、心身の不調を整える呼吸法とヨガの実践を行う。6回と8回の連続講座を実施、それぞれ定員は15人と12人。	一般女性	14	5～7月 10～1月	378	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			骨盤リセット～b-iペルヴィス®～	健康と美容の維持と促進を目的とし、骨盤を調整する運動を実施する。6回の連続講座を年2回実施、それぞれ定員は18人と20人。	一般	12	5～6月 10～12月	456	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			しなやかな体づくりピラティス	健康の維持と促進を目的として、インナーマッスルを鍛える運動を実施する。8回の連続講座を年2回実施、定員はそれぞれ16人。	一般	16	5～6月 10～1月	512	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			ほぐしてスッキリ！全身セルフケア	健康の維持と促進を目的として、アロマやツボを活用した健康法を実施する。5回の連続講座を年2回実施、定員はそれぞれ10人。	一般	10	5～9月 10～2月	200	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			優しいヨガ	健康の維持と促進を目的としたヨガを実施する。5回の連続講座を年2回実施、前期は定員15人、後期は定員10人で、後期は対象を女性のみとした。	一般 一般女性	10	7～9月 10～1月	300	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			太極拳入門	健康法としての太極拳を、健康の維持と促進を目的として実施する。5回の連続講座を年2回実施、定員はそれぞれ15人。	一般	10	5～6月 10～12月	300	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			健康おうちごはん	薬膳料理について学び、食から健康を考えることを目的とする。定員8人。	一般	5	5～6月	40	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			管理栄養士が実践している減塩料理のコツ	管理栄養士から減塩のコツについて学び、日々の健康を考えることを目的とする。定員12人。	一般	5	9～2月	60	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			腸活！水キムチ	発酵食品から腸内環境について学び、食から健康を考えることを目的とする。定員8人。	一般	1	7月	8	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			「夏の冷え性＆むくみ予防」にお灸セルフケア体験	健康の維持と促進を目的として、お灸を使ったセルフケアを体験する。定員16人。	一般	1	7月	16	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			ひとりでできる ゆる筋トレ＆ストレッチ	健康の維持と促進を目的として、ひとりでできるストレッチなどを学ぶ。定員15人。	一般	1	11月	15	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			レジリエンス～感情をポジティブにする心理学講座	健康の維持と促進を目的として、心の健康を学ぶ。連続講座で定員20人。	一般	2	1月	38	×
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			笑いヨガ＆落語で福笑い！	心と体の健康の維持と促進を目的としたヨガ講座。定員25人。	一般	1	1月	24	○
各務原市	いきいき楽習課 東ライフデザインセンター			ディスコワールド～踊ってハッスル！心も体も元気に	心と体の健康の維持と促進を目的とした高齢者向けのダンス講座。定員30人。	一般	1	3月	32	○
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			【女性限定】ゆるめるストレッチ×バレエ体幹	医師監修のもと開発された40～80代の健康づくりを学びます。定員20名。	女性	6	5～7月	120	○
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			セルフ・リンパマッサージで心と体をフワっと軽くしよう	セルフリンパマッサージを通して、心と体がフワッと軽くなるように、理論と実技を実践します。定員18名。	成人	5	5～9月	90	○
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			メンズヨガ ～若々しさをいつまでも～	ゆったりと体を動かし、全身の筋肉を無理なく鍛えて、不調の緩和・予防をします。定員10名	男性	8	4～8月	80	○
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			脳トレに軽体操、元気に歌って一度に100倍たのしもう	脳トレやリズム体操で心も体もリフレッシュし、みんなで歌う懐メロやパタカラ体操で口腔トレーニングをします。定員30名。	成人	5	5～9月	150	未定
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			キッズダンス講座	K-popからHipHopまで、いろいろな曲に合わせて楽しく踊ります。定員30名。	年中～小学2年生	8	8～10月	168	○
各務原市	いきいき楽習課・ 中央ライフデザインセンター			【男性限定】男のバランスボール	心地良いバランスボールストレッチで心も体もほぐします。定員10名。	男性	6	10～12月	60	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			楽しく歌ってココロもカラダも健康に	子どもの頃に歌った童謡唱歌や、懐かしい流行歌など、当時を思い出しながら楽しく歌います。定員40名。	成人	5	10～3月	200	×
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			【託児】美尻エクササイズとボディコンディショニング	エクササイズバンドを使って美尻を目指します。定員25名。	成人	5	11～1月	125	未定
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			【男性限定】 メンズヨガ	男性だけのヨガです。定員10名。	男性	8	10～1月	72	○
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			【女性限定】無理なく楽しむヨガフィットネス ～女性のための心と体のケア～	ゆったりしたヨガで、ココロとカラダをほぐし、無理のない有酸素運動のフィットネスパートで、体力作りをします。定員10名。	女性	5	10～12月	50	未定
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			燃焼ダイエット姿勢バランスボール	バランスボールに座って音楽に合わせながら有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行い体幹や姿勢を整えます。定員10名。	成人	6	10～11月	36	○
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			Way Me® ～心と身体を整えるエクササイズ～	「自分で自分を癒そう」をコンセプトに、心と身体の両方から整えていきます。定員20名。	成人	1	4月	20	○
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			尿もれ対策のお話と運動 ～骨盤底筋トレーニング～	骨盤底筋の弱化にともなう尿失禁のメカニズムをお話し、予防としての骨盤底筋トレーニング法をお伝えします。定員20名。	成人	1	9月	18	×
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			お腹に効くピラティス～正月太りを解消して、動けるカラダづくりをしよう！～	お正月に少し丸くなったお腹をピラティスで鍛え、今年１年動けるカラダ作りを学びます。定員20名。	成人	1	1月	20	未定
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター			楽しい！ナマステ☆ダンササイズ ～インド古典舞踊をとり入れたダンササイズで心と体も朗らかに～	東インド古典舞踊の動きを取り入れたダンスとエクササイズの中間、ダンササイズです。定員20名。	成人	4	2月	80	×
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			腸活！発酵調味料の作り方と活用術	活きた発酵調味料は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。玉ねぎ麹や甘麹、発酵あんこなど、さまざまな発酵調味料の作り方と活用術をご紹介します。	成人	5	5―7月	75	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			『香りのある暮らし』アロマテラピー学のススメ	アロマテラピーは欧州においては療法の一つです。自然療法の括りに入りますが、自然ゆえ学びが大切です。そんなアロマテラピーを科学的、生理学的、感覚的に学んで、クリームやジェルなどのクラフトを作ります。	成人	5	5―9月	50	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			米粉と麹のパン	楽しく簡単に短時間で作れる米粉100%のパン講座。小麦アレルギーで食事制限も経験した講師が、食事や体質についてもお話しします。※お子さんを連れての参加も可能です	成人	5	5―9月	40	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			シューフィッターが教える 靴の選び方と美しい歩き方	自分に合った靴の選び方をご存知ですか？足は身体と健康の土台です。その土台をしっかりさせる為に、適切な靴の選び方・履き方・歩き方を見直してみませんか？歩くのに必要な筋肉の使い方も伝授します。	成人	5	5―9月	75	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			みんなでゴルフ	スイングを中心に基本から学習します。一人ひとりのレベルに合わせて、わかりやすく指導していきます。ゴルフで運動不足を解消しましょう。7番アイアン、ドライバー、パター、あればPW（貸出可）を使います。	成人	8	5―6月	96	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			よく眠れる体を作る！ 睡眠改善の座学とストレッチ実践	睡眠の質を高める為の基礎知識と、自宅でもできる睡眠ケアのストレッチを、栄養睡眠カウンセラーから学びます。	成人	5	5―9月	80	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			女性のためのナイトバランスボールエクササイズ	バランスボールで弾むとみんな笑顔！　無理のないトレーニングが出来るので楽しくカラダづくりができます。音楽に合わせてポンポン弾んで心も体もハッピーに♡	成人	6	5―7月	72	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			ゼロからはじめる健康マージャン	最近脳トレとしてのマージャンが人気です。この講座は「マージャンはやってみたいけど何も知らないから」という初心者の方だけを対象として、マージャンを1から指導します。マージャンのルールなど全く知らない方、この機会に始めてみませんか？	成人	10	5―8月	140	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			タイチーエクササイズ(太極舞)	中国の伝統武術や民族舞踊の要素をとりいれ、音楽に合わせて行う新しいエクササイズです。バランス感覚を養いながら血行促進、下肢の筋力アップ等を目指します。毎回の最後にストレッチで体をほぐします。	成人	7	5―9月	140	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			体の内から美しく！ インナービューティ食事術	身体の内側（腸・心）から整え、美しく幸福感に満ちた自分自身になりましょう。「善玉菌を増やす」「代謝や消化力を上げる」「重ね煮アレンジ術」などを学びます。	成人	5	10―翌1月	75	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			季節を乗り切るアロマテラピー	秋から冬、そして春に向けての身体の変化を知りながら、お薬に頼ることなくケアするためのアロマについて学びましょう！少し陰陽五行の哲学についても学び、ジェルやスプレーなどのアロマクラフトを作ります。	成人	5	10―翌3月	50	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			米粉と麹のパン	子どもから大人まで、楽しく簡単に短時間で作れる米粉100%のパン講座。小麦アレルギーで食事制限も経験した講師が、食事や体質についてもお話しします。	成人	5	10―翌3月	40	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			O脚X脚★改善ピラティス	脚の歪みを整えることで、姿勢も歩き方も変わります♪　美しい脚を目指したい方にも、元気に歩きたい方にもぴったりの、やさしいピラティスレッスンです。	成人	5	10―翌3月	75	未定

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			みんなでゴルフ（後期）	スイングを中心に基本から学習します。一人ひとりのレベルに合わせて、わかりやすく指導していきます。ゴルフで運動不足を解消しましょう。7番アイアン、ドライバー、パター、あればPW（貸出可）を使います。	成人	8	10―12月	96	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			よく眠れる体を作る！ 睡眠改善の座学とストレッチ実践（後期）	睡眠の質を高める為の基礎知識と、自宅でもできる睡眠ケアのストレッチを、栄養睡眠カウンセラーから学びます。	成人	5	10―翌2月	80	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			【女性限定】自分をいたわる朝ヨガ	呼吸法や体のほぐしを学び、姿勢を整えて美しく。疲れが気になる現代人のために、リンパマッサージやストレッチも取り入れます。※対象：女性	女性成人	6	10－12月	120	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			自宅でできる セルフ筋膜リリース	体の疲れがなかなか取れないのは、筋膜の癒着が原因かも。筋膜の柔軟性を高め、癒着をほぐしてくれる「筋膜リリース」。自分で出来るリリースを学んで実践し、柔らかな体・姿勢改善・痛み解消・免疫力アップを目指します。	成人	6	10－12月	150	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			女性のための ゼロからはじめる健康マージャン	最近脳トレとしてのマージャンが人気です。この講座は「マージャンはやってみたいけど何も知らないから」という初心者の方だけを対象として、マージャンを1から指導します。マージャンのルールなど全く知らない方、この機会に始めてみませんか？	成人女性	10	10―翌1月	150	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			更年期を健やかに乗り切る知識とエクササイズ	更年期からの心と体の健康について、正しい情報を学び、対策エクササイズを行います。一緒に学んで健康の土台を作っていきましょう。	成人	2	5－6月	40	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			ゆるめて整える 筋膜リリース2DAYs	理学療法士グループ「りはれくしょん」が講師。解剖学などに基づいた体の仕組みを学び、 快適に過ごすための簡単なセルフケアを実践します。	成人	2	6月	50	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			台湾茶の魅力を探る～香り高いひとときを～　」	台湾茶はその芳醇な香りや深い味わいが人気です。台湾茶の基礎と美味しいお茶の淹れ方を学んで、心安らぐひとときを過ごしてみませんか？	成人	3	6－7月	48	○
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			ヨモギでお灸 ＆こねこね石けんづくり	ヨモギについて学んだ後、乾燥したヨモギでお灸作りと、お灸体験をします。また、ヨモギ粉入りの石鹸も作りましょう。ヨモギ茶の試飲もあります。	成人	1	6月	16	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			洗顔だけじゃダメ？疑問だらけのメンズスキンケアを解決！	肌の構造やスキンケアの基本、肌トラブルの原因と対策、さらに骨格、血流、ホルモン、姿勢との関係まで学ぶ男性向け講座です。（洗顔体験あり）	16歳以上男性	2	7月	16	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			ヘルシー！かんたん！とけにくい！ くず粉のアイス	ひんやり・もっちりが魅力のヘルシーアイスを作ってみましょう。抹茶あずきとレモンフルーツの二種類を作ります。	16歳以上	1	7月	16	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			「お腹から健康に！ 自分でできる腸もみ講座」	便秘やお腹の張り、なんとなくの不調に悩んでいませんか？腸についてわかりすく解説し、やさしい腸もみを学びます。	成人	1	9月	19	未定
各務原市	いきいき楽習課 川島ライフデザインセンター			健康は足元から～足裏を押して・揉んで・ほぐして全身スッキリ！	足裏には臓器の不調、精神状態、体の歪みが顕著に表れます。足裏をほぐすことで疲労緩和・肩こり解消・冷え改善にも効果的です。	成人	2	1－2月	30	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「パチパチ弾こう！そろばんで脳トレ」！（前期・後期）	「脳トレツール」として脚光を浴びている『そろばん』を使って、脳を活性化させる。初心者も可。 各5回の連続講座。定員各15名。	一般	5	5～7月 10～12月	165	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「保存できるヘルシー常備菜」	簡単で、さらに美味しくてヘルシーな保存の効く常備菜のメニューと作り方のコツを教わる。 5回連続講座。定員16名。	一般	5	4～6月	80	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「食べて腸活！スパイスカレーを楽しもう！」	数種のスパイスを組み合わせて、自家製スパイスカレーを作る。整腸作用の効果が見込まれるほか、肝機能の向上や認知症予防、コレステロールの低下等、健康について学ぶ。 各5回の連続講座。定員１６名。	一般	5	4～7月	80	×
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「お家でできる ながら筋トレ＆ストレッチ」	骨格や筋肉の仕組みについて学び、家の中で一人でもできる筋トレ・ストレッチを覚えて筋力アップ、健康な体作りを目指す。 8回の連続講座。定員20名。	一般	8	4～7月	160	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「らくらく椅子ヨーガ」	椅子に座って安定した状態で運動を行うため、腰や膝に負担がかかりにくい運動。効果的な運動習慣を身に着ける。 8回の連続講座。定員２０名。	一般	8	5～7月	160	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「体幹鍛える 夜のメンズピラティス」	骨格を整え、内臓の代謝活動を上げることで脂肪燃焼、自律神経の調整をし、バランスの良い身体を目指すエクササイズ。 8回の連続講座。定員２０名。	一般（男性限定）	8	5～7月	160	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「はじめてのバレトン」	体幹を意識しながら全身をバランスよく使い、体力・筋力・免疫力UP、引き締まった身体、美姿勢を目指す。 8回の連続講座。定員20名。	一般	8	4～7月	160	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「バランスボールで整える～体のメンテナンス～」	バランスボールで弾みながら、楽しくエクササイズ。生活の中に有酸素運動を取り入れ、体力・気力・免疫力のアップを目指す。 8回の連続講座。定員15名。	一般	8	4～7月	120	○
各務原市	いきいき楽習課 （西ライフデザインセンター）			長期講座「笑いヨガと笑う脳トレ」（前期・後期）	健康体操「笑いヨガ」や、脳活性「脳トレ」ゲームで、カラダ、こころ・脳をもっと元気に。落語愛好家として活躍する講師の楽しい噺でストレスを笑い飛ばす。 各5回の連続講座。定員各25名。	一般	5	5～9月 10～2月	250	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「市民セミナー　カラダのふしぎ」	楽しく生きがいのある長寿社会を過ごすには、知らない、新しいことに興味関心を持つことがとても大切。今年のテーマにあった講座を中部学院大学の各務原キャンパスで学ぶ。 6回の連続講座。定員50名。	一般	6	5～9月	300	×
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「心地よいお手当法～自然の恵みを受け取る術（すべ）～」	古くて新しい『おばあちゃんの智慧』。キッチンにある食材や野草を使ってココロとカラダを整える術（すべ）を楽しく学びながら作る。 5回の連続講座。定員16名。	一般	5	9月～1月	80	○
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「本日開店！おとうさん食堂」	若いパパからベテランパパ対象に、料理の基本を学ぶ。栄養バランスを考えた、簡単な料理。 5回の連続講座。定員16名	一般（男性限定）	5	9月～12月	40	未定
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「夜のメンズ ヨガ」	身体がかたく、運動が苦手な方でも継続しやすいよう、楽なポーズで行うストレッチ＆ヨガ。ゆったりと癒されながら健康維持へ繋ぐ。 8回の連続講座。定員20名	一般（男性限定）	8	10～11月	160	未定
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「心身ととのえるピラティス」	骨格を整え、内臓の代謝活動を上げることで脂肪燃焼、自律神経の調整をし、バランスの良い身体を目指すエクササイズ。 6回の連続講座。定員20名	一般	6	10～12月	120	未定
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「女性のための骨盤セルフケア」	ゆがみやずれを自分で改善へと導き、体のバランスを整える。 8回の連続講座。定員20名。	一般（女性限定）	8	9～12月	160	未定
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			長期講座「朝のトリニティーヨガ」	ゆったりとした呼吸で、こわばった身体をほぐし、姿勢を改善し、筋肉バランスを整える。 8回の連続講座。定員20名。	一般	8	9～11月	160	○
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			短期講座「ヘアケアマイスターから学ぶ頭髪ケア」	健やかな頭髪を目指して、頭皮のマッサージ等を学ぶ。 定員30名	一般	1	7月	30	×
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			短期講座「昭和レトロなおやつ　さつまいも餅」	旬の野菜を使って、からだに優しいオヤツの作り方を学ぶ。 定員16名	一般	1	10月	15	×
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			短期講座「秋のセルフ★デトックスマッサージ」	疲れが溜まった体に、自身でできるマッサージを学ぶ。 定員20名	一般	1	10月	19	×
各務原市	いきいき楽習課（西ライフデザインセンター）			短期講座「オトナのためのお酒の科学」	お酒それぞれの酵母の進化に触れながら、酵母とお酒やひととの関りを学ぶ。 定員30名	一般	1	3月	27	未定
各務原市	医療保険課			出前講座 後期高齢者医療制度とは	後期高齢者医療制度について紹介します。	一般	1	通年	20	○
各務原市	医療保険課			出前講座 国民健康保険とは	知っておきたい国民健康保険のしくみについて紹介します。	一般	1	通年	20	○
各務原市	健康づくり推進課			出前講座 フレイルチェックで健康長寿	市オリジナルの指標を用いて、フレイルチェックを行うほか、保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話、理学療法士による体操を実施します。	一般	3	通年	61	○
各務原市	高齢介護課			出前講座 「これまで」そして「これから」の私へ 人生アルバム活用講座	「これまで」そして「これから」の私の歴史をつくる各務原市版 人生会議ツール「人生アルバム」の活用方法をともに楽しく体験する講座です。	一般	1	通年	15	○
各務原市	生活支援課			出前講座 成年後見制度ってなに？	成年後見制度は、判断能力が不十分な方の権利と生活を守る制度です。制度の内容や利用までの手続きや流れなど、分かりやすく説明します。お気軽にお申込みください。	一般	1	通年	16	○
各務原市	生活支援課			出前講座 自分で決める、自分で備える任意後見制度	任意後見制度は、判断能力があるうちに支援内容と支援者を決めて公正証書にしておき、判断能力が不十分になった時に備える制度です、この機会に一緒に学んでみませんか。	一般	1	通年	12	○
各務原市	高齢介護課			出前講座 介護サービスが必要になったら	介護サービスが必要となった時、どんな手続きをするのか？どんなサービスの種類があるのか？介護保険制度について分かりやすく説明します。	一般	6	通年	228	○
各務原市	社会福祉協議会			出前講座 地域福祉ってなに？	各務原市でどんな地域福祉活動がおこなわれているか、地域のささえあい活動とはなにか、写真などを交えてお話します。	一般	2	通年	32	○
各務原市	社会福祉協議会			出前講座 知って得する介護のお話	在宅での介護方法等を介護プロに学びましょう。 ・声掛けの仕方、車いす介助の方法 ・衣服の着脱や解除するときの介助者の姿勢など、 家庭介護で役立つコツやポイントを、実技を交えて説明します。	一般	3	通年	62	○
各務原市	農政課			出前講座 にんじんを生活習慣予防に活用しよう	緑黄色野菜、食べてますか？毎日食べても飽きないにんじんの魅力を探ります。	一般	1	通年	12	○
各務原市	農政課			出前講座 各務原にんじんでフレイル予防！！	フレイル予防に効果的とされるビタミンと各務原にんじんに多く含まれるビタミンには、共通するオススメの食べ方があります。	一般	1	通年	14	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
各務原市	社会福祉協議会			出前講座裏メニュー 社会福祉協議会ってなに？	市民の希望に合わせてメニュー外の内容で開催する出前講座。 各務原市社会福祉協議会の活動について説明する。	一般	1	通年	16	未定
山県市	生涯学習課			ラジオ体操・みんなのラジオ体操会	地区体育振興会主催の「ラジオ体操・みんなの体操会」を5会場で実施。	一般	5	7月	650	○
山県市	こども・健康課	○	○	ゲートキーパー研修	身近な人の悩みに気づき、見守るなどのゲートキーパーの視点を伝え、多くの市民や市民と関わる機会の多い人にゲートキーパーとなってもらい、自殺を予防する。	市民 市職員 民生委員等	3	11月 ～ 3月	95	○
山県市	こども・健康課	○	○	食生活改善連絡協議会会員を対象とした研修及び協議会主催の地域食育講座	・市食生活改善推進員のスキルアップのための講座。 ・地域住民を対象とした食育講座。（食農体験推進、地域食育事業） ・内容は野菜摂取、減塩、介護食など講義と調理実習。	食改会員 一般市民	12	6月 ～ 1月	288	○
山県市	福祉課			手話	聴覚障がいへの理解を深めるとともに、自己紹介や挨拶、日常生活で使う簡単な手話を学ぶ。 年2回開催、定員20名	一般	2	7月 8月	20	○
山県市	福祉課			初めての手話	初めての方でも楽しく手話を学ぶ。 月2回開催、定員10名	一般	18	6～3月	214	○
山県市	福祉課			笑いヨガと楽しい脳トレ	誰でもできる"笑いの健康体操"と、楽しい脳トレを行い脳を活性化させる。 月2回開催、定員10名	一般	17	6～3月	187	○
山県市	こども・健康課	○	○	ゲートキーパー研修	身近な人の悩みに気づき、見守るなどのゲートキーパーの視点を伝え、多くの市民や市民と関わる機会の多い人にゲートキーパーとなってもらい、自殺を予防する。	市民 市職員 民生委員等	3	11月 ～ 3月	95	○
山県市	こども・健康課	○	○	食生活改善連絡協議会会員を対象とした研修及び協議会主催の地域食育講座	・市食生活改善推進員のスキルアップのための講座。 ・地域住民を対象とした食育講座。（食農体験推進、地域食育事業） ・内容は野菜摂取、減塩、介護食など講義と調理実習。	食改会員 一般市民	12	6月 ～ 1月	288	○
瑞穂市	生涯学習課			ファミリーハイキング	いつもの場所ではなく、自然の中で行うハイキングの楽しさを実感し、今後の健康の維持・向上のきっかけとする事業。年1回、定員150名。	小学生以上	1	11月	150	○
瑞穂市	生涯学習課			ゲートゴルフ大会	瑞穂市スポーツ推進委員が考案した軽スポーツ「ゲートゴルフ」に親しむことで、健康の維持・向上を図る。年1回、定員100名。	小学生以上	1	5月	75	○
瑞穂市	生涯学習課			リトミック親子体操教室	親子で音楽のリズムに合わせて楽しく体操を行う連続講座。年5回、定員15組。	幼児とその保護者	15	5月～3月	58	○
瑞穂市	生涯学習課			サーキットトレーニング	トレーニングルームの利用、器具の使い方等の講習を行い、体力向上や健康増進を図り、快適で明るい生活に役立てる。月3回	成人	15	10月～3月	75	○
瑞穂市	生涯学習課			瑞穂大学（健康）	外部講師を招き、心の健康について学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	2月	200	○
瑞穂市	生涯学習課			瑞穂大学（健康）	外部講師を招き、足元の健康について学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	5月	200	○
本巣市	長寿支援課			いきいき健康教室	転倒を防ぐ、転ばない為のカラダづくりを目指す。 運動指導者により、柔軟体操・下肢筋力・機能訓練・脳のトレーニングを取り入れた運動を実施。 市内の2会場で各教室10回実施	65歳以上の市民	20	10～12月	314	○
本巣市	長寿支援課			体を元気にする教室	高齢者が、自ら介護予防に取り組み、要介護状態になることを防ぐことを目的とする。 体力に不安のある方でも気軽に参加でき、体全体を動かし、体力及びバランス力を強化することで、元気で健康な体をつくる。 手足を動かしながら、転倒予防やバランス感覚を改善する。 レクリエーションや音楽療法を取り入れた運動。 市内の2会場で毎月2回（年24回）実施	65歳以上の健康づくりに興味のある市民	48	4～3月	871	○
本巣市	長寿支援課			脳を元気にする教室	認知症予防に必要な知識を学びながら、楽しいレクリエーション活動などを通じて、認知機能の維持・向上を目指す。厚生労働省が策定した認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）に規定される認知症施策推進事業の一つである認知症予防教室を実施し、早期の段階から予防を行うことで、認知症になる高齢者を減少させることを目的とする。 「運動療法」「認知刺激療法（ゲーム等）」「回想療法（過去を思い出す）」「音楽療法（手足を動かす）」「芸術療法（創作料理）」など。 市内3会場で毎月2回（年24回）実施。	65歳以上の健康な市民	72	4～3月	1353	○
本巣市	長寿支援課			もとまるトレーニングクラブ	できる限り長く介護状態になることなく、健康でいきいきとした生活を送れるよう、介護予防を目的としたトレーニング教室。専門スタッフの指導を受けながら、機器を使ったトレーニングやマッサージのプログラムに取り組んでいる。	65歳以上の市民	90	4～3月	1642	○
本巣市	長寿支援課		○	介護予防サポーターズクラブ	介護予防サポーター養成講座受講済者がサポーターとして地域で活躍できるように、自らのスキルを伸ばし、サポーター間の連携を強化するための拠点として本巣市介護予防サポーターズクラブを設置する。 専門のスタッフによる、指導、助言等を実施することで、クラブ員のスキルアップを図る。 毎月開催	介護予防サポーター養成講座受講済者	12	4～3月	200	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
本巣市	長寿支援課			在宅医療連携推進事業 医療・介護・福祉に関わる多職種連携研修会	高齢者が在宅での生活が続けられるよう、医療と介護に関わる多職種が「顔の見える関係づくり」を目指し、もとす医師会・もとす歯科医師会・もとす薬剤師会・本巣市と合同で在宅医療・介護・福祉関係者による多職種連携を推進するための研修会を実施。 年4回程度	医療関係者 介護関係者 福祉関係者	4	6～2月	183	○
本巣市	社会教育課			MOTOSU－FREE10	・ランニングを通じて健康増進に楽しく取り組み、運動の習慣化のきっかけづくりにつなげる。 ・スタート地点は自由とし、自分で決めたおよそ10kmのコースを走り、集合時間までにゴールする。 定員　200名	一般	1	6月	125	○
本巣市	社会教育課			もとす遊RUN	根尾地域でのランニング大会。樽見鉄道利用者には、樽見鉄道を舞台に書き下ろした小説「桜の約束」の一部を特別公開するなど、参加特典を設けた。 定員　300名	一般	1	9月	200	○
岐南町	生涯学習課			ノルディックウォーキングで健康づくり	ノルディックウォーキングと手軽な筋力トレーニングで、健康づくりを行う。 前期・後期それぞれ6回連続講座　定員20名	一般	12	5～3月	145	○
笠松町	教育文化課			貯金体操	いすに座りながらストレッチ体操や手軽にできる筋力トレーニング	一般	10	6～10月	33	未定
笠松町	教育文化課			ボディケアスクール～背筋をキリっと！～	全身の筋肉を効率良く動かす機能改善体操	一般	10	6～10月	24	○
笠松町	教育文化課			はじめてのバランスボール運動	バランスボールを使った有酸素運動	一般	10	6～10月	5	未定
笠松町	教育文化課			脳トレ・筋トレ！リズムにのってステップ運動	音楽に合わせてステップ運動を行う	一般	10	6～9月	9	○
笠松町	教育文化課			太極拳（24式）	太極拳の型を基にした健康体操	一般	10	6～10月	20	○
笠松町	教育文化課			生活に必要な筋肉体操	単純で簡単な体操を行い、健康的な身体づくりを行う。	一般	9	11～1月	9	未定
北方町	健康推進課			食生活改善推進員協議会学習会	ボランティア活動に必要な知識の向上を目的とした学習会	食生活改善推進員協議会の会員	9	4～3月	140	○
北方町	健康推進課			いきいき百歳体操くらぶ	介護予防を目的に、いきいき百歳体操を実施。 週1回、2会場にて実施。	65歳以上の方	83	4～3月	1230	○
北方町	健康推進課			すまいる体操教室	体操やストレッチなどを行う介護予防教室。 月2回3会場で6教室を実施。	65歳以上の方	72	4～3月	2730	○
北方町	健康推進課			すまいる男性体操教室	トランポリン、ステップボード、ボール、チューブ等10種類の体操を順番に行うサーキットトレーニング取り入れた介護予防教室。 月2回1会場で開催。	65歳以上の男性	24	4～3月	260	○
北方町	健康推進課			すまいる体操教室認知症予防教室	体操等体を動かしながら認知症予防する教室。 月2回1会場で開催。	65歳以上の方	23	4～3月	180	○
北方町	健康推進課			介護教室	介護に関する基本的な知識や技術、関係制度を学ぶ教室。 2会場で開催。単発講座。定員の規定なし。	一般	16	4～3月	240	○
北方町	健康推進課		○	ボランティア養成講座	町社会福祉協議会に委託して実施。 生活支援サポーター登録制度を設け、今後の地域活動（主に高齢者支援）を担ってもらう人材を養成する・受講修了者のうちで希望者がサポーターに登録する。 4回連続講だが、1回のみの参加も可。定員は特に定めていない。	一般	4	7～8月	80	○
北方町	健康推進課		○	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識と対応の仕方を学ぶ講座。 単発講座にて実施している。	一般	6	7月	120	○
海津市	文化・スポーツ課			市民カレッジ 「健康体力づくり運動教室」	ストレッチ・自体重筋トレ・有酸素運動・コグニサイズ・バランストレーニング・コンディショニング・リラクゼーションをします。 年間10回開催、受講生8人	一般・高齢者	10	9～11月	80	○
海津市	文化・スポーツ課			市民カレッジ 「体質改善教室」	はじめての方でも取り組める、ボディメイクを中心とした様々なトレーニングを行います。 年間6回開催、受講生8人	一般・高齢者	6	6～8月	48	○
海津市	文化・スポーツ課			親子食育教室	夏休みの小学生を対象とした親子食育教室を開催。	小学生親子	2	7・8月	77	○
海津市	保険医療課			「マイナ保険証について」	地域のグループより依頼を受けて単発開催。 パワーポイントを用いて、保険証が廃止になったことなどの制度の説明とマイナ保険証の使い方やメリットなどの説明を講義形式で実施。	依頼があった地域の方（60歳以上がほとんど）	1	6月	15人	未定

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
海津市	健康課		○	栄養教室	生活習慣病予防には、日頃の規則正しい食生活が大切であるため、ライフステージに合わせた健康づくりの基本となる食生活を中心に、運動や休養を含めた健康づくり全般のことを学び、自分や家族の健康づくりに活かしてもらう。また、家族のみならず地域での健康づくりの輪を広める食生活改善推進員の養成も行う。 1教室（全6回）実施　5回以上の出席で修了証を交付。修了できた人は食生活改善推進員になることができる。	一般市民	1教室 6回	9月～ 2月	8 （のべ46人）	○
海津市	健康課			親子食育教室	以下を目的に夏休みに調理実習を含めた講座を実施。 ・食育の啓発・推進 ・親子で一緒に料理や食事をする楽しさを伝える ・食べることの大切さや感謝の気持ちを育てる	小学生とその保護者	2	7～8月	68	○
海津市	健康課			出張版 きらめきウォーキング	健康づくりの運動手段として、市民に幅広くウォーキングを普及し定着を図る。	一般市民	1	11月	29	○
海津市	健康課			まちづくり出前講座 健康づくり講座	高校の文化祭にて、骨の健康度測定を行い、骨粗しょう症に関する話を実施	高校生 成人（保護者及び教員等）	1	9月	91	×
海津市	健康課			まちづくり出前講座 高齢期の健康づくり	体組成測定と高齢期の健康づくりに関する講義を実施。講義内容は依頼先の団体と協議の上、決定 講義内容：骨粗しょう症、フレイル、熱中症、転倒予防、冬の健康管理、生活習慣病予防等	高齢者 おおむね65歳以上	8	6～3月	140	○
海津市	健康課			まちづくり出前講座 介護予防について	フレイル予防についての講義と簡単な運動を実施	高齢者 おおむね65歳以上	3	11月 12月 2月	65	○
海津市	健康課 文化・スポーツ課			まちづくり出前講座 体力づくりと健康づくり	体力測定とストレッチ、熱中症予防の講義を実施	障がい者	1	6月	15	×
海津市	健康課 文化・スポーツ課		○	まちづくり出前講座 体力づくりと健康づくり	ボランティア連絡協議会会員を対象に体力測定とロコモティブシンドロームに関する話、各団体で実践してもらえうような簡単な筋力トレーニングを実施	一般	1	1月	16	○
海津市	高齢介護課		○	生活支援サポーター養成講座	・活動団体による事例発表、活動に必要な知識を身につけるための専門職による講義、ワークショップ。 ・生活支援サポーター登録制度（受講者の中から希望者が登録）を設け、今後の地域活動を担ってもらう人材を養成する。	一般	1	9月	8	○
海津市	高齢介護課		○	認知症サポーター養成講座	・認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを市民の手で展開するため認知症の基本知識を理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、応援する「認知症サポーター」の輪を広げることを目的に講座を行う ・認知症に関する講義、個人ワーク	市内在住、在勤、在学の15歳以上（中学生は除く）の人	2	8月	41	○
海津市	こども未来館			おしゃべりバランスボール	親子でおしゃべりをしながら、バランスボールを使って、簡単にできる軽運動	親子	11	4.5.6.7.8.9.10.11.1.2.3月	109	○
海津市	こども未来館			保健師・栄養士による育児相談会	保健師・栄養士による育児相談会。育児に関わる事など、ささいな事でもなんでも、気軽に相談できる相談会	育児中の方 育児に関わっていく方	7	5、7、8、9、11、1、3月	17	○
海津市	こども未来館			幼少期のおやつ・小学生のおやつ 心の育ち	幼児や小学生のおうちでの簡単な食育　食べる力は生きる力のミニ講座	幼児・小学生のいる家族（大人）	1	7月	7	未定
海津市	こども未来館			おとなZuTToバラボ	ダイエットしたい、健康でいたい、介護予防したいそんな方を対象に、バランスボールでたのしくできる簡単運動 ストレッチや自律真剣を整える呼吸方法を学びながら、有酸素運動と筋トレを実施	大人	3	10、11月	0	未定
海津市	こども未来館			はじっこお野菜スタンプアート 「食育講座」	ふだん捨てているのはじっこお野菜を活用して、スタンプアートを楽しむワークショップ。野菜と触れて遊ぶことで、自然と食への興味を育む。 食に関する絵本の読み聞かせや手遊びを通して、食べることの大切さや食への興味・関心を育む職員講座	親子 子育てに関わる方	4	12月、1月1月3月	39	○
養老町	地域包括支援センター			介護予防講座	フレイル・介護予防（運動、認知機能、口腔機能、栄養状態、社会参加の維持・改善等）についての講話及び体操や脳トレレクリエーション等を実施する。	一般	5	4月 5月 11月 12月 3月	168	○
養老町	地域包括支援センター			運動機能低下予防講座	運動機能低下予防についての講話及び体操等を実施する。	一般	5	6月 9月 11月 2月	370	○
養老町	地域包括支援センター			認知症予防講座	認知症予防についての講話及び体操や脳トレレクリエーション等を実施する。	一般	4	9月 12月 2月	198	○
養老町	地域包括支援センター			認知症予防講座とタッチパネルでもの忘れチェック	認知症予防についての講話及び体操や脳トレレクリエーション等を実施する。また、認知症の早期発見を目的としたタッチパネルを用いたもの忘れチェックを行う。	一般	2	4月 3月	43	○
養老町	地域包括支援センター			地域包括支援センターについての講座	地域包括支援センターの役割や活動についての講話及び介護保険サービス等についての講話をする。	一般	1	9月	10	未定
養老町	地域包括支援センター			在宅医療についての講座	地域包括ケアシステムや在宅医療における多職種連携についての講話及び介護保険サービス等についての講話をする。	一般	1	12月	17	未定
養老町	健康福祉課 保健センター	○		地域住民が主体となった健康づくりフォーラム　in 養老	地域住民が主体となって進めている健康づくり活動発表や町民の健康状態、課題等の説明、「がん予防」をテーマに講演会を実施。	一般	1	3月	225	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
垂井町	生涯学習課			シニア対象中央研修会	イケメン健康系YouTuberたろにいがやってくる！ ～心も体も元気になる健康週間～ 毎日できる簡単な運動や、体にやさしい食生活の工夫など、無理なく続けられる健康習慣について	・生き生き学級生（老人クラブ会員） ・ご家族・ご友人	1	８月	100	○
関ケ原町	やすらぎ			4ヶ月で原料達成教室	減量の理論や基礎代謝を高めるための運動を中心として、メタボや生活習慣改善を目指す。	一般	14	4～7月	267	○
関ケ原町	やすらぎ			シニアのイス体操教室	転倒予防・骨折予防・老化予防のための教室。イス体操やボール体操が中心	65才以上	12	4～3月	265	×
関ケ原町	やすらぎ			筋肉しっかりトレーニング教室	道具を使った筋トレやストレッチで体を引き締めます。	一般	12	4～3月	352	×
関ケ原町	やすらぎ			てんとうむしくらぶ（介護予防教室）	椅子に座って行う体操や栄養改善、口腔機能向上、認知症予防について学び、介護予防に取り組む教室。	要支援認定者 転倒に不安がある高齢者	12	10～3月	221	○
関ケ原町	やすらぎ			血糖コントロール教室	リズムエクササイズなどで体を動かし、短期集中で糖尿病予防や改善方法を学	糖尿病疾患及び予備軍の方	8	11～3月	115	○
安八町	教育課			エアロビ＆骨盤エクササイズ	基礎代謝をあげて、痩せやすい身体をつくる	成人の町内在住者・在勤者	7	7月（2回）、8月、9月、10月（2回）、11月	8	○
安八町	教育課			八段錦・太極拳	無理なく、やさしく、楽しく体を動かす	成人の町内在住者・在勤者	0		0	×
揖斐川町	健康福祉課		○	夏休み特別教室 （医療・介護のおしごと体験講座）	診療所や老人保健施設において、将来、医療や介護の仕事を希望する児童生徒が入所者と接したり、医師や看護師、介護福祉士、理学療法士などの専門職の仕事を体験することにより、職業へのイメージ作りをする。	小中学生	1	7月 8月	11	○
揖斐川町	健康福祉課		○	ごちゃまぜ地域医療ワークショップ	将来医療介護福祉への従事を希望する高校生と医療や介護などの専門知識を学ぶ学生が一緒にワークショップや交流会を開催することにより、希望する職能についてイメージを持つことを目的としている。	高校生	1	7月	75	○
揖斐川町	健康福祉課			おたっしゃ教室	揖斐川町11地区の公民館にて、各会場で月に1回、介護予防教室を開催。 運動機能向上、口腔機能向上、栄養機能向上を中心に楽しく、自分達で介護予防に取り組めることを目的としている。	65歳以上の方	170	4月～3月	2578	○
揖斐川町	健康福祉課			いびがわ男塾	対象者を65歳以上の男性とし、男性限定の介護予防教室を開催。 男性の特徴をとらえ、理論や根拠、目的を示し、運動をするスタイルで実施している。また、利用者からの声も取り入れ、困り感を解決できるようなプログラムも実施し、自分達で介護予防に取り組めることを目的としている。	65歳以上の男性の方	3	12月 1月 2月	76	○
揖斐川町	健康福祉課			夏休み特別教室（医療・介護のおしごと体験）	久瀬診療所・老人保健施設 山びこの郷へ出向き、将来医療介護への就職を希望する児童生徒が入所者等と接したり体験を行い、イメージ作りをする	小中学生	3	7月,8月	11	○
揖斐川町	社会教育課			キッズスポーツ教室	・年少～年中対象の、色々な遊びから運動へ変化させていき、幼少期に培われる基礎運動能力向上を目的 としたスポーツ教室。 ・前期15回、後期15回。定員15名。	幼児	30	５～３月	22	○
揖斐川町	社会教育課			キッズスキルアップ教室	・年中～年長対象の、マット運動や跳び箱、色々な遊びを通して、基礎運動能力や社会性を養うことを目的 としたスポーツ教室。 ・前期15回、後期15回。定員15名。	幼児	30	５～３月	33	○
揖斐川町	社会教育課			エンジョイ教室	・60歳以上対象の、ストレッチや軽スポーツを中心とした、フレイル防止・健康づくりを目的とした スポーツ教室。 ・第1期10回、第2期10回、第3期10回。定員20名。	60歳以上	30	５～３月	58	○
揖斐川町	社会教育課			スマイル教室	・60歳以上対象の、エンジョイ教室より運動強度を落として、ゆっくり筋力維持運動等で健康づくりを目的とした スポーツ教室。 ・第1期10回、第2期10回、第3期10回。定員20名。	60歳以上	30	５～３月	53	○
揖斐川町	社会教育課			トレーニングルームサービスプログラム ヨガ	・揖斐川健康広場トレーニングルーム会員対象のサービスプログラム。年齢・性別を問わず、ヨガを 通して心身の健康増進を目的とした教室。 ・毎週水曜日午前中。	中学生以上	45	４～３月	726	○
揖斐川町	社会教育課			トレーニングルームサービスプログラム エアロビクス	・揖斐川健康広場トレーニングルーム会員対象のサービスプログラム。年齢・性別を問わず、 エアロビクスを通して、減量効果、心身の健康増進を目的とした教室。 ・毎週火曜日午前中、水曜日午後。	中学生以上	90	４～３月	1043	○
揖斐川町	社会教育課			トレーニングルームサービスプログラム ピラティス	・揖斐川健康広場トレーニングルーム会員対象のサービスプログラム。年齢・性別を問わず、 ピラティスを通して、インナーマッスルの強化、心身の健康増進を目的とした教室。 ・毎週木曜日午後。	中学生以上	45	４～３月	932	○
揖斐川町	社会教育課			トレーニングルームサービスプログラム バレトン	・揖斐川健康広場トレーニングルーム会員対象のサービスプログラム。年齢・性別を問わず、 バレトンを通して、体幹の強化、心身の健康増進を目的とした教室。 ・隔週火曜日午前中・木曜日午後。	中学生以上	45	４～３月	671	○
揖斐川町	社会教育課			ノルディックウォーキング体験会	普及を目的とし、スポーツに触れ合い、健康維持・促進のためその機会を提供する。	一般（中学生以上）	2	5月・11月	47	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
大野町	生涯学習課			手話教室・初級	聴覚障害者に接する場合の心構えやコミュニケーションのとり方を、手話での日常生活の方法を通して学ぶ。定員：20名【連続講座】	一般	18	5月～2月	17	×
大野町	生涯学習課 大野ふれあいセンター			モルック体験会	モルックを体験しながらルールを学び健康増進となる。【連続講座】	一般	12	4月～3月	195	○
大野町	生涯学習課 豊木ふれあいセンター			ヨガ教室	呼吸法＋ストレッチ＋リラックス法で心と体に働きかける体操。定員：20名【連続講座】	一般	12	4月～3月	184	○
大野町	生涯学習課 豊木ふれあいセンター			機能改善フィットネス	関節・筋肉のほぐし体操、リズム体操で動きやすい身体づくりを目指す。定員：20名【連続講座】	一般	12	4月～3月	193	×
大野町	生涯学習課 豊木ふれあいセンター			ふれあいウォーキング	町内を自分のペースでウォーキング。ノルディックポール使用のウォーキングもできる。【単発講座】	一般	1	11月	84	○
大野町	生涯学習課 富秋ふれあいセンター			親子食育教室	親子で楽しく料理や栄養について学ぶ。定員：7～12組【単発講座】	小1～小6年親子	1	7月	15	○
大野町	生涯学習課 富秋ふれあいセンター			富秋ふれあいサロン	幅広い年齢層の方々と健康的に楽しく交流する。【単発講座】	一般	2	6、12月	78	○
大野町	生涯学習課 西郡ふれあいセンター			麹で腸活講座	麹で玉ねぎ麹を作る。また、玉ねぎ麹を使って料理をする。定員：20名【単発講座】	一般	1	7月 11月	15	○
大野町	生涯学習課 鶯ふれあいセンター			グラウンドゴルフ交流会	グラウンドゴルフを行い、交流する。【単発講座】	一般	1	5月	42	○
大野町	生涯学習課 川合ふれあいセンター			関ケ原史跡巡りウォーキング	関ケ原の史跡を巡りながらウォーキングを行う。定員：30名【単発講座】	一般	1	10月	－	○
大野町	生涯学習課 大野ふれあいセンター			室内競技会	世代を超えていろいろなスポーツ（キックボール、モルック、ラダーゲッター、スカットボール等）を楽しむ。【単発講座】	子どもから高齢者まで	1	1月	64	○
大野町	生涯学習課 豊木ふれあいセンター			クロッケーゴルフ交流会	クロッケーゴルフをみんなで楽しんで行う。定員：70名【単発講座】	一般	1	5月	38	○
大野町	生涯学習課			子ども手話教室	聴覚障害者に接する場合の心構えやコミュニケーションのとり方を、手話での日常生活の方法を通して学ぶ。定員：20名【連続講座】	小3～中3生	19	5月～2月	34	×
関市	スポーツ推進課			バランスボール教室（前期、後期）	・バランスボールを使った運動で、体幹を鍛え、体のゆがみを矯正する。 ・定員各期30人。	一般・シニア	20	5月 ～ 12月	37	○
関市	スポーツ推進課			ヨガ教室（前期、後期）	・ゆったりとした呼吸とポーズ、心地よい瞑想で心身を整える。 ・定員各期50人。	一般・シニア	20	5月 ～ 11月	65	○
関市	スポーツ推進課			ジュニアスポーツ教室（前期、後期）	・鉄棒、マット、跳び箱などを中心に運動する。 ・定員各期30人。	小学1～4年生	20	5月 ～ 11月	39	○
関市	スポーツ推進課			ストレッチと体幹トレーニング教室（前期、後期）	・ストレッチと体幹で体を整え、基礎代謝のアップ、姿勢矯正を良くする。 ・定員各期30人。	一般・シニア	30	5月 ～ 11月	76	○
関市	スポーツ推進課			健康ボールヨガ教室（前期、後期）	・ボールを使ったポージングによって、関節や心を整える。 ・定員各期30人。	一般	20	5月 ～ 12月	36	○
関市	スポーツ推進課			バレトン教室（前期、後期）	・フィットネス+バレエ+ヨガを組み合わせた運動により、脂肪燃焼・姿勢矯正を行う。 ・定員各期30人。	一般	20	5月 ～ 12月	27	○
関市	スポーツ推進課			硬式テニス教室	・初心者から経験者まで、受講者のレベルに合わせた硬式テニス教室を開催する。 ・定員30人。	18歳以上 （高校生除く）	10	10月 11月	32	○
関市	スポーツ推進課			ソフトテニス初心者教室	・受講者のレベルに合わせたソフトテニス教室を開催する。 ・定員なし。	一般	10	1月 ～ 3月	7	○
関市	スポーツ推進課			小学生ゴルフ教室	・ゴルフパートナー岐阜関練習場の講師を中心に、小学生対象の教室を開催する。 ・定員20～35人程度。	小学生	1	8月	10	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
関市	スポーツ推進課			アスリート向けフィジカルトレーニング教室（前期、後期）	・スポーツで活躍するための強い体づくりを目標とした、体幹トレーニング教室を開催する。 ・定員各期30人	中学生 高校生	10	5月 ～ 12月	13	○
関市	市民健康課			なるほど！健康講演会	健康に関する正しい知識の普及を図ることにより、健康の保持増進を目的とした講演会 講師は、医師や栄養士等に依頼。定員は30～50名程度 年3～4回程度開催の単発講座	一般	3	7月 10月 1月	102	○
関市	市民健康課			こころの健康講演会	こころの健康や自殺予防に対する知識・関心の向上、こころの健康づくりの推進を目的とする講演会 年1回開催の単発講座	一般	1	3月	34	○
関市	市民健康課			クアオルト健康ウオーキング	個人の体力に応じた安全で効果的な有酸素運動となるように、心拍数を計測しながら、自然の地形などを利用した専用コースを専門ガイドと一緒に歩く単発講座 定員は各回15名 イベントと組み合わせた講座や団体の申し込みによる講座も不定期に開催	一般	10	通年	105	○
関市	市民健康課		○	健康づくり教室	食生活改善推進員を養成するための7回コースの講座 連続講座 定員24名。 生活習慣病予防の知識を習得し、地域での食生活改善支援を実施する人材を養成する。	一般	7	10月 ～ 1月	67	○
関市	市民健康課			かわせみ料理教室	正しい食生活習慣や身近な健康課題についての知識や技術の提供。市民自らが健康的な食生活を実践し、生活習慣病の予防や食生活の自己管理ができることを目的とした料理教室。 定員8名。	一般	7	5月 ～ 3月	36	○
関市	市民健康課			なるほど健康講演会in中濃厚生病院	中濃厚生病院との共催による健康の保持増進を目的とした講演会 講師は、中濃厚生病院に従事する医師や看護師等。定員は50名程度 年2～4回程度開催の単発講座	一般	2	9月 3月	86	○
関市	市民健康課			ベジチェック測定	ベジチェック機器を用い、皮膚によるカロテノイド量の測定をし、専門職より結果の説明と不足分を補うための具体的なアドバイスを行う。	一般	9	10月 ～ 3月	457	○
関市	福祉政策課		○	手話奉仕員養成講座	・聴覚障がい者のコミュニケーション支援として、手話奉仕員のための研修を実施し人材を養成する。 ・入門課程　25回連続講座　定員20名。	一般	25	9月 ～ 2月	13	○
関市	福祉政策課		○	点訳奉仕員養成講座	・視覚障がい者のコミュニケーション支援として、点訳奉仕員のための研修を実施し人材を養成する。 ・15回連続講座　定員20名。	一般	0	9月 ～ 12月	0	○
関市	福祉政策課		○	傾聴ボランティア養成講座	・人に寄り添い、共感して話を聴く傾聴ボランティアの研修を実施し人材を養成する。 ・4回連続講座　定員20名。	一般	4	10月 ～ 11月	24	○
関市	高齢福祉課	○	○	介護予防サポーター養成講座	地域で介護予防活動を行う際に、中心となって活躍する人材を育成する講座 全7回開催、定員20名 中部学院大学に委託	一般	6	11月 ～ 12月	7名	○
関市	高齢福祉課	○	○	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する認知症サポーターの養成講座	一般	39	通年 （随時）	1358	○
関市	高齢福祉課			フォークダンス教室	フレイル予防や仲間づくり、健康づくりを目指すフォークダンス教室 毎月第4金曜日　午前に開催　定員　60名	60歳以上の方 市老連フォークダンス部	7	8月 ～ 3月	242	○
関市	高齢福祉課		○	介護に関する入門的研修	介護の基礎知識を身につけたい方のための講座 定員　20名　中部学院大学へ委託	一般	6	8月 ～ 3月	10	○
美濃市	藍見公民館			藍見地区グラウンドゴルフ大会	地域住民の交流と健康増進を目的とし、グラウンドゴルフを実施。	児童から 大人まで	1	6月	46	○
美濃市	藍見公民館			藍見地区ペタンク大会	地域住民の交流と健康増進を目的とし、ペタンク大会を実施。	未就学児から 大人まで	1	10月	23	○
美濃市	藍見公民館			藍見地区登山大会	健康の維持・促進、地域の再発見を目的とした地元での登山大会を開催。	児童から 大人まで	1	3月	37	○
美濃市	藍見公民館			HAPPY美活	講師の指導のもと、エクササイズ、骨格調整、ヨガを体験。全5回。 開催後自主サークル立ち上げとなった。	一般	5	9-11月	12	未定
美濃市	上牧公民館			グランドゴルフ大会	地域住民の健康増進、住民間の「ふれあい」の機会と捉え実施。新規の方への講習も実施。 年2回（春・秋）開催。 1回の定員は約60名。	一般	2	5月 10月	100	○
美濃市	上牧公民館			元旦ジョギング大会	地区の恒例行事としている「元旦ジョギング大会」を開催。地域住民の健康増進とふれあいを目的としている。（最後に地域ふれあいお楽しみ抽選会。） 小学生・一般（中学生以上）・ウオーキングの3部門。 想定定員200名。	一般	1	1月	200	○
美濃市	上牧公民館			地域ふれあいバレーボール大会	子育て世代の住民の健康増進とふれあいを目的に開催。 地区対抗戦。（春・秋に開催。） 定員特になし。	高校生以上	2	6月 10月	80	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
美濃市	人づくり文化課 中有知公民館			子育てサロン	・乳幼児の親に子育て座談会を実施し、母親同士の繋がりをつくることを目的とする。その間の乳幼児は中学生ボランティアと遊んでもらう（講師・指導　中濃県事務所振興防災課）。 ・あひるさん・パンダちゃんの会との共催事業として計画、実施。	乳幼児親子	1	８月	親　12 乳幼児 17 中学生ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ13	○
美濃市	下牧公民館			グラウンドゴルフ大会	地域住民の健康づくりと交流を図るためグラウンドゴルフ大会を開催。	一般	1	６月	51	○
美濃市	洲原ふれあいセンター		○	3B体操	・講師指導のもと、室内で簡単な体操用具を使って体操を行います。	一般	10	7月 ～12月	76	○
美濃市	洲原ふれあいセンター		○	ヨガ教室	・講師指導のもと、自身に合わせて身体を動かします。	一般	0	0	0	○
美濃市	大矢田公民館			フレイル予防健幸教室	手遊びや体操などを講師指導のもと開催。7回連続講座。延べ６１名参加	一般	5	5～6月	60	○
美濃市	大矢田公民館			スポーツの祭り ペタンク大会	8原則とS手チームで申し込み、対戦する。2チームは小中学生の参加であった。 試合後には参加者全員での抽選会で盛り上がった。	一般 小中学生	1	１０月	24	○
美濃市	大矢田公民館			スポーツの祭り グランドゴルフ大会	グランドゴルフチームが中心になる。わずかではあるが親子の参加もあった。	一般	1	１１月	17	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 笑いヨガ～コロナに負けない！免疫力アップ～	笑いと体操で心と体をぽかぽかに！コロナに負けない体を作ろう。	どなたでも	2	随時	58	×
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 リハビリ体操	身体全体を動かす、一部を集中して動かす、姿勢を整える、無理なく心地よく身体を鍛えましょう！	どなたでも	1	随時	24	×
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 よい歯ではっぴい！歯の健康教室	子どもの歯を健康に保つための生活習慣や歯みがきについて。現在はお口ぽかんなどお口の機能に問題がある乳幼児が少なくないことから口腔機能についてもお話します。	どなたでも	1	随時	17	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 健診（検診）を受けよう！	あなたは自分の健康状態を知っていますか？健診（検診）で健康長寿の第一歩。その意味や必要性、美濃加茂市で行う健診（検診）の種類、受け方のヒントなどについてお話しします。	どなたでも	5	随時	100	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 こころの健康づくり	大切な命とこころの健康を守るために、ストレスとの上手な付き合い方を考える講座です。こころの健康を保つためにできることを学びましょう。	どなたでも	2	随時	62	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 おいしく！楽しく！食べて健康づくり	子どもから高齢者の方まで、楽しく健康に過ごすための食事について講話を行います。また、希望により調理実習もできます。	どなたでも	3	随時	256	○
美濃加茂市	ひとづくり課		○	出前講座 ゲートキーパー養成講座	ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。自分のこと、身近な人のことを守るために必要な知識を学びます。	どなたでも	1	随時	30	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 あなたもやってみませんか！軽スポーツ （ボッチャ、モルック、ユニカール）	運動が得意でない方も楽しむことができる、軽スポーツの体験講座です。普段馴染みの少ない種目も多いですが、実際に体験し、その楽しさを味わってください。	どなたでも	8	随時	174	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 熱中症予防やフレイル予防などの高齢者向け健康講座	熱中症予防やフレイル予防などの高齢者向け健康講座をご希望の内容でわかりやすく大学専門教員がお話しします。	どなたでも	1	随時	11	○
美濃加茂市	ひとづくり課		○	出前講座 認知症について一緒に学ぼう・支えよう～認知症サポーター養成講座～	認知症を正しく理解し、そっと見守り、そっと手助けをする応援者である、「認知症サポーター」を養成するための講座です。	どなたでも	3	随時	113	○
美濃加茂市	ひとづくり課			出前講座 今聞きたい！長寿支援センター保健師のおはなし	高齢者の方の健康づくりに関するお話をします。詳細はご相談ください。	高齢者	11	随時	155	○
美濃加茂市	高齢福祉課			介護予防教室	運動機能、認知機能の維持・向上を目的とし、講話やトレーニングを実施。参加者同士での交流を通して、講座終了後の自主的な活動を目指すもの。市内6会場で実施。それぞれ実施回数や定員、内容は会場によって異なる。連続講座の形式。	65歳以上の方	14	6月～3月	440	○
美濃加茂市	高齢福祉課		○	認知症サポーター養成講座	認知症について知り、理解を深めてもらうための講座。講話や寸劇、個人ワークを通して認知症の症状や対応方法を学ぶ。単発講座の形式。	一般	15	5月～1月	1144	○
美濃加茂市	高齢福祉課			元気なうちから介護予防教室！～100歳まで元気でいたい人この指とまれ～	介護予防に関する知識・運動習慣を身に付け、自ら介護予防に取り組む地域住民が増え、身近な人へ普及することを目的とし、フレイル予防講座とコグニサイズを実施。	65歳以上の方	3	4月、6月、10月	55	○
美濃加茂市	高齢福祉課			今日からできる簡単腰痛予防　らくらく体操教室	自宅でもできる手軽な運動や頭の体操を実施。身体機能の変化がわかるように初回と最終回に体力測定を実施。	65歳以上の方	1	12月	16	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
美濃加茂市	高齢福祉課			みんなで楽しく！筋力UPで介護予防～あなたもフレイルマスター～	自宅でもできる手軽な運動や頭の体操を実施。身体機能の変化がわかるように初回と最終回に体力測定を実施。	65歳以上の方	15	9～12月	267	○
美濃加茂市	高齢福祉課			在宅医療普及啓発講演会 最期まで自分らしく過ごすために～エンディングノートを書いてみよう～	最期まであなたらしく過ごすために、看護師が話す人生の最期を迎える患者との体験を聴き、今からできる「これから」の生活について考える。自分の想いを書き留めるためのツールとして、美濃加茂市版エンディングノート「つなぐ～わたしの想いをあなたへ～」を記入する。	市内在住・在勤・在学の人	1	7	31	○
美濃加茂市	高齢福祉課			在宅医療普及啓発講演会 「ゲームを通して大切なものを考えてみよう」	最期まであなたらしく過ごすために、緩和ケアに携わる医師が話す人生の最期を迎える患者との体験を聴き、また「もしばなゲーム」を体験し、今からできる「これから」の生活について考える。自分の想いを書き留めるためのツールとして、美濃加茂市版エンディングノート「つなぐ～わたしの想いをあなたへ～」を記入する。	市内在住・在勤・在学の人	1	11	40	○
美濃加茂市	高齢福祉課			在宅医療普及啓発講演会 最期まで自分らしく過ごすために訪問看護師にできること	最期まであなたらしく過ごすために、訪問看護師が話す人生の最期を迎える患者との体験を聴き、今からできる「これから」の生活について考える。自分の想いを書き留めるためのツールとして、美濃加茂市版エンディングノート「つなぐ～わたしの想いをあなたへ～」を記入する。	市内在住・在勤・在学の人	1	1	44	○
美濃加茂市	高齢福祉課			介護のコツをプロが伝授！ 誰にでも優しい介護方法を学ぼう	介護現場で働く専門職が講師となり、在宅介護を行う上で必要な知識や身体に負担の少ない介護の方法、豆知識をお伝えする講座。	市内在住の方	1	9	24	○
美濃加茂市	高齢福祉課			脳も喜ぶ認知症予防講座	認知症について、気軽に知ることの出来る機会を提供し、市民が認知症について理解を深め、認知症との向き合い方について考える機会とする。また認知症予防や進行予防となる回想法を体験することで、地域で健康的な暮らしを継続できるようにすることを目的とする年2回の単発講座。定員20人。	市内在住の65歳以上の方	2	4.10月	29	○
美濃加茂市	高齢福祉課			動いて脳活認知症予防講座	認知症について、気軽に知ることの出来る機会を提供し、市民が認知症について理解を深め、認知症との向き合い方について考える機会とする。また認知症予防や進行予防となるコグニサイズを体験することで、地域で健康的な暮らしを継続できるようにすることを目的とする年2回の単発講座。定員20人。	市内在住の65歳以上の方	2	5.1月	25	○
美濃加茂市	高齢福祉課			医師に聞きたい話したい認知症	日頃、物忘れや認知症について不安や疑問に思うことを、直接認知症専門医と話せる場をもつことで、認知症の知識や理解を深め、早期からの相談や受診等、認知症の予防行動につながることを目的とする。年3回の単発講座　定員15人	市内在住の認知症に関心のある方	3	6.9.2月	25	○
美濃加茂市	高齢福祉課			朝活図書館	認知症について気軽に知る機会を提供することで認知症予防への意識向上や、読書によって認知症予防のきっかけとなることを期待し開館前の図書館で行う講座。20名定員。	市内在住の65歳以上の方	2	6.12月	23	○
美濃加茂市	高齢福祉課			認知症啓発映画上映会	市民が認知症について理解を深め、共に支え、共に助け合うことができる地域づくりや、これからの介護との向き合い方について考える機会とすることを目的とした映画上映会。100名定員。	市内在住の認知症に関心のある方	1	9月	83	○
美濃加茂市	高齢福祉課			自動車学校の先生と一緒に認知症予防講座	自動車学校教習指導員による講話と、回想法やコグニサイズの体験を通じ、脳やからだの健康維持とともに安全に少しでも長く運転を続けられることにつなげる講座　定員20名	市内在住の65歳以上の方	1	11月	22	○
美濃加茂市	高齢福祉課		○	認知症サポーターステップアップ講座	傾聴に関する講座や、市内施設での傾聴体験を通して、市の認知症事業に一緒に取り組むボランティア（サポアップ）を養成する3回コースの講座	市内在住で認知症サポーター養成講座を受講済みの方	1	1～2月	7	
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　卓球①	市民が参加できるスポーツ活動（卓球）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員24名 ※講師あり	中学生以上	52	4月～3月	846	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　Jr総合スポーツ	市民が参加できるスポーツ活動（小学生向けの運動教室）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員25名 ※講師あり	小学1～6年生	50	4月～3月	494	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　健康体操A	市民が参加できるスポーツ活動（家庭でも手軽にできる全身運動）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員40名 ※講師あり	16歳以上	48	4月～3月	1543	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　吹矢	市民が参加できるスポーツ活動（吹き矢）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員20名 ※講師あり	16歳以上	51	4月～3月	574	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　バドミントン	市民が参加できるスポーツ活動（バドミントン）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員70名 ※講師あり	16歳以上	50	4月～3月	2355	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　健康体操B	市民が参加できるスポーツ活動（家庭でも手軽にできる全身運動）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員50名 ※講師あり	16歳以上	47	4月～3月	1790	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　健康体操C	市民が参加できるスポーツ活動（家庭でも手軽にできる全身運動）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員50名 ※講師あり	16歳以上	46	4月～3月	1558	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　ジュニアバドミントンA	市民が参加できるスポーツ活動（バドミントン）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員55名 ※講師あり	小学4～6年生	45	4月～3月	1847	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　ジュニアバドミントンB	市民が参加できるスポーツ活動（バドミントン）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員40名 ※講師あり	小学6年生～中学生	45	4月～3月	750	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　硬式テニスB	市民が参加できるスポーツ活動（硬式テニス）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員20名 ※講師あり	中学生以上	45	4月～3月	448	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　ジュニアテニスB	市民が参加できるスポーツ活動（硬式テニス）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員15名 ※講師あり	小学4～6年生	33	4月～3月	77	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　硬式テニスA	市民が参加できるスポーツ活動（硬式テニス）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員20名 ※講師あり	中学生以上	41	4月～3月	430	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			ちゅうたいクラブ　ジュニアテニスA	市民が参加できるスポーツ活動（硬式テニス）の場を提供する。 3カ月ごとに参加者を募集する。定員15名 ※講師あり	小学4～6年生	41	4月～3月	401	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ピラティス教室」	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで内側から芯が通った健康的な体を目指すピラティスプロブラム 定員30人／各回	16歳以上 女性限定	4	4月	64	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ビートボクシング」	格闘技の動作を取り入れたレッスンで全身運動の体験 定員30人／各回	16歳以上	4	5月	111	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「フラダンス教室」	音楽のリズムに合わせ、手や足を優雅に動かし心情を表現します。激しい動きではないので、運動神経や年齢に関わらずどなたでも気軽に楽しめる教室 定員30人／各回	16歳以上	4	6月	46	×
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ストロングネーション」	自重を使った筋力トレーニングや有酸素運動を音楽に合わせ行う新感覚インターバルトレーニングです。格闘技要素もあり、爽快感や達成感が得られる教室 定員30人／各回	16歳以上	4	7月	119	×
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ピラティス教室」 トライアル隔週午前コース	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで内側から芯が通った健康的な体を目指すピラティスプロブラム 定員30人／各回	16歳以上 女性限定	4	8･9月	74	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ピラティス教室」 トライアル隔週夜間コース	精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで内側から芯が通った健康的な体を目指すピラティスプロブラム 定員30人／各回	16歳以上 女性限定	4	8･9月	119	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ヨガ教室」 トライアル隔週午前コース	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行う。運動が苦手なかたでも気軽にご参加できる教室 定員30人／各回	16歳以上 女性限定	4	10･11月	70	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「ズンバ教室」 トライアル隔週夜間コース	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら行う。 定員30人／各回	16歳以上	4	10･11月	120	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「簡単エアロビクス」 隔週午前コース	音楽に合わせ全身の有酸素運動の体験 定員30人／各回	16歳以上	4	12･1月	46	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「簡単エアロビクス」 隔週夜間コース	音楽に合わせ全身の有酸素運動の体験 定員30人／各回	16歳以上	4	12･1月	118	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「筋膜ストレッチ」 隔週午前コース	道具を使い筋膜をほぐすストレッチの体験 定員30人／各回	16歳以上	4	2･3月	58	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			運動体験教室 「筋膜ストレッチ」 隔週夜間コース	道具を使い筋膜をほぐすストレッチの体験 定員30人／各回	16歳以上	4	2･3月	118	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「ドッジボール教室」	ドッジボールの基本動作である「投げる、受ける、避ける」動作の習得を目的として行います。練習内ではコーディネーショントレーニングを取り入れ神経系の発達に効果的です。 定員20人／各回	小学1～3年生	2	6月	40	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「縄跳び教室」	前跳び、後ろ跳び、二重跳び習得を目標に練習します。跳躍力UPの為に基礎体力作りやリズム感を養い運動神経向上に効果的です。 定員20人／各回	年長～小学3年生	2	7月	29	×
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「跳び箱教室」	学校体育でも必須科目な跳び箱を行います。跳び方のコツを習得します。「身体を使う力」「身体を支える筋力」「物との距離を測る力」3つの力を鍛え身体能力を向上させます。 定員20人／各回	小学1～3年生	2	8月	37	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「チアダンス」	今人気のチアダンスが受講できます。表現力、リズム感、柔軟性向上に効果的です。 定員20人／各回	年長～小学3年生	2	9月	36	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「かけっこ教室」	速く走る為のポイントとスタートダッシュを習得するクラスです。運動会対策でかけっこ、リレーで早く走れるようになろう！ 定員20人／各回	年長～小学3年生	2	10月	38	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			キッズ運動教室「コーディネーショントレーニング教室」	同時に複数の動作を行い、バランス能力やリズム感、反応速度など、協調をしながら全身を動かします。集中力や記憶力、思考力の向上にも効果があります。 定員20人／各回	年長～小学3年生	2	11月	30	○
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバルフィットネス体験会（ピラティス）	ピラティスの体験会 定員20人	中学生以上	1	10月	24	未定

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバルフィットネス体験会（ズンバ）	ズンバの体験会 定員20人	中学生以上	1	10月	27	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバルフィットネス体験会（太極舞）	太極舞の体験会 定員20人	中学生以上	1	10月	21	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバル親子スポーツ体験会（卓球）	卓球の親子での体験会 定員8組	小中学生とその保護者	1	10月	19	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバル親子スポーツ体験会（バドミントン）	バドミントンの親子での体験会 定員12組	小中学生とその保護者	1	10月	14	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバル親子スポーツ体験会（ミニテニス）	ミニテニスの親子での体験会 定員4組	小中学生とその保護者 ※小学4年生以上	1	10月	8	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課			スポーツフェスティバルレクリエーションスポーツ体験会	ボッチャ、ラダーゲッター、パルクール鬼ごっこの体験会	どなたでも	1	10月	105	未定
美濃加茂市	健康課		○	栄養教室	食生活改善推進員を養成する講座として、栄養や病気予防に関する講話や調理実習を行う。 計7回の連続講座。定員16人。	一般	1	9月 ～3月	71	○
美濃加茂市	健康課			男性クッキング	男性を対象とする講座。 調理実習の他、管理栄養士、食生活改善推進員によるミニ講話を実施。 計6回の連続講座。定員16人。	男性	1	9月 ～2月	72	○
美濃加茂市	健康課			Smile　Kitchen	若い世代・子育て世代（おおむね１９歳～４５歳）を対象とした、野菜の摂取量や栄養バランスに対する意識を高めるための動機付けとなることを目的として食育教室。 管理栄養士を講師に、講話・調理実習を実施。 単発講座。調理実習内容を変え全3回開催。　定員１６人/回。	おおむね19～45歳	3	８，１１，２月		○
美濃加茂市	健康課			健康のまち発！学んで納得　健康セミナー	病気に対する正しい知識の普及と健康への意識啓発を目的とする講座。 市・病院・医師会の3者で共催。医師等専門職による講話。 単発講座。 定員なし。会場とオンラインのハイブリッド方式。	一般	4	５．９．１２．３月	196	○
美濃加茂市	健康課			8020達成者表彰等における歯科ミニ講話「健康を維持するためのちょっといいお口の話」	8020達成者表彰に合わせた、ミニ講座。 歯科医師による講話。 単発講座。8020達成者表彰の受賞者を対象。	8020達成者 一般	1	12月	21	○
美濃加茂市	健康課			歯周病予防教室	歯周病の発症・重症化予防を目的とする講座。 歯科医師による講義の他、歯科衛生士によるブラッシング指導（集団・グループ）等を実施。 単発講座。	一般	1	1月	8	○
美濃加茂市	健康課			生活習慣病予防教室	生活習慣病の発症や重症化予防を目的とする講座。 高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病をテーマとし、3教室を各テーマ2回コースで実施。 糖尿病については、病院との共催で講話1回、測定1回の2講座を実施。 最終回に、各教室参加者を対象に調理実習を1回実施。 講義編では保健師・栄養士・歯科衛生士から病気の基礎知識や予防の話（試食あり）、運動編では健康運動指導士による運動実習を実施。 定員は講義編は50人、運動編は20人、調理実習は16人。	一般	6	7.8.9.10.11.12月	175	○
美濃加茂市	健康課		○	ゲートキーパー養成講座	自殺対策を支える人材の育成として、「ゲートキーパー」を養成するための講座。 「ゲートキーパー」は、自殺の危険を示すサインを気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることのできる人をいう。 単発講座。	市内在住・在勤者	4	7～3月	118	○
美濃加茂市	健康課			SOSの出し方教育	命や暮らしの危機に直面したとき，だれにどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に，つらいときや苦しいときは助けを求めてもよいということを学ぶ教育 学校教員と市保健師が協働して実施する。 市内全ての小学校（クラス単位）、中学校（全校一斉）で実施。	小学5年生・ 中学生	11	6～11月	1940	○
美濃加茂市	健康課			健活ウオーキング	健康の維持・促進を目的としたウオークを年2回開催。 同時に、参加者を対象に血圧測定やベジチェック、骨密度等の簡易検査を実施し、健康への意識付けの機会とする。	一般	2	11,3月	151	○
美濃加茂市	健康課			クアオルト健康ウオーキング	運動療法“気候性地形療法”を基本に設定されたコースを、血圧・心拍を計測しながらガイドと一緒に歩く心身の健康づくりのためのウオーキング。定例（月1～2回）開催と、団体からの依頼で開催するものがある。	一般	17	4～3月	62	○
可児市	健康増進課			生活改善はじめの一歩講座　運動編	生活習慣病の予防・改善に必要な知識の普及を図るため、毎月テーマを設定し、健康運動指導士による実技を中心に実施しました。単発講座 各定員２５名　（初回優先、申込み多数の場合は抽選）	成人	12	毎月	293	○
可児市	健康増進課			生活改善はじめの一歩講座　食事編	生活習慣病の予防・改善に必要な知識の普及を図るため、毎回テーマを設定し、調理実習を中心に実施しました。単発講座 各定員２０名　（初回優先、申込み多数の場合は抽選）	成人	6	偶数月	91	○
可児市	健康増進課			ウォーキング・KANI	健康づくりにつながる運動習慣を地域に広めるために、「明日の健康、今日からつくる！！」をスローガンとし、ウオーキングの機会の提供を行いました。可児市健康づくり運動普及推進協議会委託事業 事前予約不要　雨天中止	成人	9	4月・5月 6月・9月 10月・11月 12月・2月	584	○
可児市	健康増進課			楽しい健康教室	健康づくりに関する基礎知識を学ぶ「楽しい健康教室」を実施しました。 各回テーマを決め募集、健康体操や軽スポーツを開催。令和7年度は単発講座。年度により、実施方法、内容は変わります。可児市健康づくり運動普及推進協議会委託事業 各定員30名	成人	5	9～1月	59	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
可児市	福祉支援課			手話奉仕員養成講座	・御嵩町と共催で実施。入門・基礎の2年間コース。 ・手話で日常会話を行うために必要な手話語彙および手話表現技術を習得する。また、聴覚障がい者の生活および福祉制度等について、講義を通して学ぶ。 ・24回/年の連続講座。定員各30名。	手話学習経験がない方	24	4～3月	17	○
可児市	福祉支援課			ミニ手話教室	・御嵩町と共催で実施。 ・耳の聞こえない方の生活について、講義を通して学ぶ。また、手話による自己紹介や簡単な会話を習得する。 ・全3回の連続講座。定員20名。	手話に興味のある方、これから手話を始めたい方	3	1～3月	25	○
坂祝町	教育課			鳩吹大学	軽スポーツ椅子にすわったままでもできる「ボッチャ」を体験 保健師による講話「健康寿命を延ばすには」 脳トレ体操と健康体操で若返り	60歳以上	各1	5月・9月・11月	34	○
坂祝町	教育課	○	○	まち歩き「ぶらっとさかほぎ」	坂祝の素晴らしい所・珍しい所・自慢できる所・歴史を感じる所をみんなで巡ります。地域の方々が講師を務めます。	どなたでも	3	5月・10月・11月	43	○
坂祝町	福祉課 保健センター			血管いきいき講座	生活習慣病予防を目的とした保健講座、運動講座、調理実習を4回コースで実施	一般	4	9月～3月	23	○
坂祝町	福祉課 保健センター			コツコツ骨骨講座	骨粗しょう症予防を目的とした保健講座、運動講座、調理実習を4回コースで実施	一般	4	11月～2月	60	○
坂祝町	福祉課 中央公民館			まなびのとびら 『地域包括支援センターの役割について』	地域包括支援センターの業務内容について、総合相談、権利擁護、介護予防の観点から、具体例を交えた講座を開催する。	可茂圏域一般	1	５月	20	未定
七宗町	教育課			リラックスヨガ	日々の頑張る心と身体を、ヨガの呼吸やポーズを通してほぐしていきます。定員12名。	一般	10	4～8月	10	×
七宗町	教育課			足ほぐしと肩こり解消ストレッチ（前期）	足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めます。首や肩まわりのリンパの流れを促し、全身のストレッチ体操や脳トレ体操も行います。定員12名。	一般	5	5～7月	12	○
七宗町	教育課			足ほぐしと肩こり解消ストレッチ（後期）	足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めます。首や肩まわりのリンパの流れを促し、全身のストレッチ体操や脳トレ体操も行います。定員12名。	一般	5	10～12月	11	○
七宗町	教育課			骨盤コンディショニングヨガ	ちびボールを使い、骨盤底筋群を鍛えぽっこりお腹の解消、姿勢の改善、腰回りの血流を促すので、腰痛や尿漏れ防止にも最適なコンディショニングです。腰回りを整え様々な不調の改善を目指します。定員12名。	一般	4	1～3月	12	×
七宗町	教育課			気功教室 ～オーラを大きくして免疫力アップ～	西野流の気功がメインです。気功により体の芯から若返り感性が豊かになります。健康増進、老化防止を促す気功で実年齢より若い体づくりを目指します。定員12名。	一般	10	9～1月	9	×
七宗町	教育課			ほのまき体操	「ほ」ぐす、「の」ばす、「ま」わす、「き」たえる、で腰痛や肩こりの悩みを解消します。自分に合わせた無理のない体操で骨盤矯正、筋力強化で足腰を丈夫にしましょう。定員12名。	一般	12	1～2月	10	×
七宗町	教育課			懐メロをみんなで歌い楽しもう	健やかな心と身体を作るためには「歌と音楽」の力は大きな助けとなります。音楽に合わせて歌うことで唾液分泌が口腔機能の低下を改善し、脳にも刺激を与え健康に役立ちます。定員30名。	一般	10	5～3月	18	×
八百津町	教育課 中央公民館			10歳若返る椅子ヨガ教室	椅子を使った呼吸法のヨガと簡単な有酸素運動を取り入れた講座 前期・後期で実施。	60歳以上	12	5～7月、11～1月	66	○
八百津町	教育課 和知出張所			ツボ＆リンパマッサージで身体リセット	自分で自分の身体を癒すことができるようになる講座 前期・後期で実施。	一般	15	5～2月	180	○
八百津町	錦津出張所			きらりカフェ	健康長寿や認知症に関わる講演会を実施。	一般	2	7月、3月	194	未定
八百津町	健康福祉課			がん教育	がんになりやすい生活習慣について学び、病気に対する理解を深めるための教育を小学生を対象に開催	小学6年生	1	10月	20	×
八百津町	健康福祉課			スマッスルジム	トレーニング機器を利用し、体力筋力向上を図り、健康増進に資する。	20歳以上64歳以下	280	4月～3月	406	○
八百津町	健康福祉課			脳活サロン	頭と身体を同時に使う「コグニサイズ」を行い、いつまでも若々しい脳、元気な身体で毎日楽しく生活できるよう、認知機能・身体機能の維持向上を図ることを目的に開催する。	八百津町在住で65歳以上の方	40	5～翌3月	334	○
八百津町	健康福祉課			体力脳力向上教室	いつまでも自分のことは自分でできる体力と脳力（認知機能）を保てるよう、椅子で座ってできる有酸素運動やストレッチを行い、生活機能維持向上を図ることを目的に開催する。	八百津町在住で65歳以上の方	5	5～7月	20	○
八百津町	健康福祉課			お元気サロン	元気に過ごすため、専門家の講話や実技、軽体操、足癒、音読、ゲームなど行い参加者の交流を図ることを目的に開催する。	八百津町在住で65歳以上の方（介護保険サービスを利用していない方）	22	4～翌3月	277	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
八百津町	健康福祉課			らく楽トレーニング教室in紙ひこうき	トレーニング機器を利用して「立つ・歩く・座る・持ち上げる」などの普段の生活動作に必要な筋力とバランス能力の強化を目的に、リハビリデイサービス紙ひこうき八百津店で職員のサポートのもと効果的なトレーニングをおこないます。	八百津町在住で65歳以上の方	23	5～10月	160	×
八百津町	健康福祉課			おでかけ健康講座	地域に出向き、高齢者の健康や介護予防等に関する講話や相談を行う。	高齢者の集まりを基本とする。	1	５月	40	○
八百津町	健康福祉課			らく楽トレーニング教室	健康運動指導士の指導の下、トレーニング機器を利用し、筋力体力の維持向上により心身機能を高め、フレイル予防し、運動習慣を身に付ける。	八百津町在住で65歳以上の方（介護認定をうけていない方）	10	1～3月	65	○
八百津町	健康福祉課			らく楽自主トレーニング	トレーニング機器を利用し、体力筋力向上を図り、健康増進に資する。	八百津町在住で65歳以上の方（介護認定をうけていない方）	280	4月～3月	3884	○
白川町	教育課			バランスボール	ストレッチや筋トレ、脳トレなども組み合わせて体と心を整えます。	一般	10	5月 11月	22	
白川町	教育課			仕事のあとのモルック＆ストレッチ	仕事の後にモルックでコミュニケーションを図りストレッチで柔軟性を保ち健康づくりをします。	一般	10	6月7月8月9月10月11月	57	
白川町	教育課			かんたんやさしい 健康体操	社交ダンスのステップを基本に懐かしい音楽に合わせて１人で踊る健康体操をします。	一般	5	6月7月9月10月11月	34	
白川町	教育課			やさしいモーニングストレッチヨガ	一週間の疲れを癒す優しいヨガです	一般	5	6月7月8月9月10月	41	
白川町	教育課			まめなカラダを食生活から	食事バランス・野菜の量・減塩のお話と調理実習	一般	1	12月	8	○
白川町	教育課			脂肪燃焼教室	いろんなステップを楽しみながら脂肪燃焼 効果を高めます	一般	15	5月、6月7月、8月9月、10月 11月	79	
白川町	教育課			セルフケア体操	肩こり・腰痛・膝の痛み・猫背など、気になる不調を 自分で自分で解消する体操です。	一般	14	5月、6月7月、8月9月、10月 11月、12月	213	
白川町	教育課			大人のゆるゆる筋トレ	音楽に合わせた体操などで日常生活に必要な 筋力づくりをします。	一般	12	5月、6月7月、9月10月、11月	143	
白川町	教育課			健康な体作り	無理のない体操で、いつまでも健康でいられる体を作りましょう	一般	10	6, 7, 9, 10, 11, 12, 1, 2月	116	○
白川町	教育課			美しい姿勢を作る	老いとともに姿勢が悪くなってきます。美しい姿勢を保つための体操をしましょう。	一般	10	6,7,8,9,10月	60	○
白川町	教育課			歩け歩け中山道	京都までもう少しで到着です。	一般	1	11月	7	○
東白川村	村民福祉課			これからはじめるウオーキング教室	・毎月1回、村内の各所で開催 ・運動の効能、準備体操、実際のウオーキング（30分程度）の実施 ・定員は決めていない	一般	8	4～3月	31	○
東白川村	保健福祉課			ヘルシー講座	・運動編と栄養編を各4回実施 ・運動編では健康運動指導士、栄養編では管理栄養士に講師を依頼し、運動や調理実習などの実践を踏まえた講義 ・定員は運動編は8名ほど、栄養編は6名ほど	一般	3	7～2月	7	○
東白川村	教育委員会			ママのためのエアロビクス教室	月1回　12回講座　定員12名	一般	12	4～3月	47	○
東白川村	教育委員会			バランスボール教室	5月～11月　1回講座　定員12名	一般	7	5～11月	32	○
東白川村	教育委員会			じぶんほぐし教室	月1回　12回講座　定員15名	一般	12	4～3月	89	○
御嵩町	生涯学習課			健康づくり（成人講座）	フライングディスク、リンパマッサージ、フレイル予防運動など、様々な運動に親しむ中で、心と体のリフレッシュを図り、フレイルの予防や健康づくりを目指す。	一般	7	４月 ～ １１月	162	○
多治見市	小泉公民館			ラジオ体操	地域との協働事業でラジオ体操をする	一般	21	4月 ～ 3月	234	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	小泉公民館			みんなららら音楽健康講座♪	音楽療法の講師を招き、季節に合った歌をうたいながら軽運動を行う。デュアルタスクを取り入れ、脳の活性化を促すことを目的とする。	高齢者	20	4月 ～ 3月	434	○
多治見市	小泉公民館		○	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく学び、地域で活躍するサポーターを育てるための講座。	一般	1	6月	26	○
多治見市	小泉公民館	○		笑顔で脳トレ　コグニサイズ	認知症予防のための運動コグニサイズをする。地域の高齢者が多く参加。	高齢者	3	5月 11月 2月	79	○
多治見市	小泉公民館			NOSSでしなやかエクササイズ	日本舞踊が持つ和の動きにスポーツ科学を取り入れた新しいエクササイズNOSSを体験しました	成人	4	5.6月	23	×
多治見市	小泉公民館			みんなで卓球	ご家族で卓球を楽しむ会	全世代	2	6.7月	32	×
多治見市	小泉公民館			楽しく一緒にピンポンしませんか	同好会「小泉あすなろ卓球クラブ」の体験を兼ねた卓球教室	成人	2	２月	31	×
多治見市	小泉公民館			ヘルシー骨盤調整	骨盤のゆがみを整え、心身ともにストレスフリーな環境を整える講座。	成人	24	４月 ～ 3月	281	×
多治見市	脇之島公民館			ワンコインで3B体操	用具を使って運動するため遊び感覚で楽しむ事ができる体操です。	成人	1	12月	6	○
多治見市	脇之島公民館			ふれあい予防医療講座	地域社協「ふれあいセンターわきのしま」との共催で毎月行う。3病院、保健センターと連携し地域住民の懸鼓維持に役立てる事業。医師や看護師、医療スタッフにより毎月テーマを決めて講話をしていただいている。地域高齢化に伴い今後ますます参加者が増えていく傾向にあり。	一般	7	9～3月	240	○
多治見市	脇之島公民館			イケメン健康塾	介護施設「爽ケアグループ」との共催事業。月２回実施の通年講座。爽ケアグループより介護予防運動指導士の指導で高齢者を対象として健康維持を目指す。	高齢者	23	毎月２回	430	○
多治見市	脇之島公民館			健康サロンわきのしま	多治見市保健センターとの共催事業。参加申込み者が多数のため半年ごとの事前申込制。健康づくり推進員の指導でDVDを見ながら椅子を使いゆっくりした動作で筋力を鍛える。継続することでさらに筋力アップを目指す。	高齢者	18	毎月	864	○
多治見市	脇之島公民館			筋力アップ体操。床バージョン	多治見市保健センターとの共催事業。参加申込み者が多数のため半年ごとの事前申込制。上記健康サロンより少し運動量が多く、床のヨガマット上で運動ししっかりと筋力をつけていきます。	高齢者	15	毎月	370	○
多治見市	脇之島公民館			ふれあい予防医療講座	ふれあいセンターわきのしまとの共催事業。毎月違うテーマで専門医や作業療法士、看護師の講義を聴きます。詳細について質疑応答にも対応していただくため、悩み不安の解消にもなっています。	全世代	12	毎月	298	○
多治見市	脇之島公民館			折紙教室A/B	ふれあいセンターわきのしまとの共催事業。指先を使い認知症予防に繋げています。作る楽しみと仲間づくりにもなっていま。	高齢者	24	毎月	298	○
多治見市	脇之島公民館			健康応援事業「ラジオ体操」	自治会との共催で開催。地域の健康寿命延伸を目的としています。	全世代	22	毎月	634	○
多治見市	脇之島公民館			シニアのためのゆるゆるらくらく運動	ツボ押しトレーナーの本格的な指導で硬くなった筋肉をほぐします。良い姿勢が健康に繋がります。	成人	3	６月	30	○
多治見市	脇之島公民館			認知症サポーター養成講座	太平地域包括支援センターの共催事業。認知症に関する正しい知識を学びます。認知症に対する考え方が替り、自身の健康維持とと認知症の方のサポートがより身近に感じることができました。	成人	1	５月	9	○
多治見市	脇之島公民館			多治見市高齢福祉課共催事業 「レッツ！３体操」　「脳トレ・筋トレ・笑っトレ」	地域の皆さんの健康維持のため、集い楽しく体を動かせる機会づくりをしました。	高齢者	2	6，３月	51	○
多治見市	脇之島公民館			サークル支援「男性のためのアクティブストレッチ」	男性だけで気兼ねなく運動できるストレッチ教室。サークルの人数増を目的としてサークル支援を行ないました。	男性	3	１月	31	○
多治見市	脇之島公民館			スマイルシェイプアップ前・中・後期	毎週開催講座。エアロビクスの動きを基本とし有酸素運動を取り入れ受講者の年齢に合わせた無理のない運動で若さを保ちます。	成人	40	毎月	1080	○
多治見市	精華交流センター			精華交流センター活性化委員会事業 ラジオ体操だよ！全員集合	精華交流センター活性化委員会が主催となって、地域の人々と夏休みの月曜日から金曜日の朝にラジオ体操を実施して多世代交流ができました。 精華交流センターオリジナルのラジオ体操カードに出席スタンプを押しました。	一般	18	7・8月	1168	○
多治見市	精華交流センター			らくらく筋力アップ体操	多治見市保健センター健康づくり推進員が指導の下、筋力アップ体操・床バージョンと椅子バージョンで楽しく体操をしました。	一般	10	4～3月	262	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	精華交流センター			自力整体で「自然治癒力」UP！	自分自身の体と向き合いながら、心と体の緊張・こり・歪みを解消するストレッチ体操をします。	一般	20	4～3月	434	○
多治見市	精華交流センター			ちゃれんじぱーく（なわとび検定）	園児と小学生の体力増進を目的とした事業。精華交流センターオリジナルなわとび検定を実施します。	園児・小学生	24	4～3月	331	○
多治見市	精華交流センター			さわやか体操	3B体操を取り入れた、椅子に座って無理なく出来る体操です。	一般	20	4～3月	109	○
多治見市	精華交流センター			コグニサイズで健康長寿	脳トレしながら体操をすることで認知症防止を推進しました。	一般	12	4～3月	107	○
多治見市	精華交流センター			市民のための健康講座 生活習慣病予防の食事	県立多治見病院栄養管理部技師長の須田由美子先生に、生活習慣病を予防うする為の食事のお話を聞きました。	一般	1	1月	17	○
多治見市	市之倉公民館		○	認知症サポーター養成講座	笠原包括支援センターと共催。認知症についての知識や予防方法、認知症の方への対応の仕方を学び、地域でサポートできるよう目指した。記憶力のチェックでは、受講者同士で自己紹介を交えたコミュニケーションが行われた。	一般	1	10月	23	○
多治見市	市之倉公民館			ひだまり健康大学	60歳以上の高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした通年講座。全10回で月毎に内容を変え飽きさせないプログラム。保健センターや他施設の講師を招くなど連携を図った。	60歳以上	10	4月 ～ 3月	496	○
多治見市	市之倉公民館		○	市之倉手話サロン	市之倉地域福祉協議会と共催。手話サークルの講師の通訳を介して、ろうあ者と日常会話を楽しみながら、手話の習得ができる座談会を開いた。	一般	1	1月	11	○
多治見市	市之倉公民館			いちのくら健康ひろば	多治見市保健センターと共催。体内成分や下肢測定などを行い、自分の体について改めて考えるきっかけとなった。大勢の人が訪れる文化祭と同日開催とした事で、ふらっと立ち寄り気軽に参加していただく事ができた。	一般	1	11月	120	未定
多治見市	市之倉公民館			いちのくら卓球ひろば	誰でも自由に楽しめる卓球ひろばを開催。手作り卓球マシンの体験コーナーを用意し、子どもから大人まで体験した。初心者でも気軽に卓球が行え、経験者から指導を受けたり、世代間の交流も見られた。	一般	1	6月 1月	19	○
多治見市	市之倉公民館			いちのくら日曜卓球部	ラリーを楽しみながら、講師の個別指導も受けられる卓球講座。初級者から上級者までが卓球を楽しむ姿が見られた。	一般	20	4月 ～3月	387	○
多治見市	市之倉公民館			市民のための健康講座 第2の心臓と言われている足を守りましょう	岐阜県立多治見病院、多治見市学習館協力。県立多治見病院の先生より足の重要性とトレーニング法の指導を受けた。	一般	1	12月	32	○
多治見市	市之倉公民館			どんぐりの森とおりべの森を歩く	市之倉の街並みが望める見晴台を経て、山やダムを目指し1時間半のウォーキングを開催した。	全世代	1	5月	37	×
多治見市	市之倉公民館			市之倉ウォーキング大会	地域の皆さんが2つのコースに分かれて市之倉の山道を歩いた。	全世代	1	11月	150	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○		健康サロン ラジオ体操で楽しいひとときを	平日朝のラジオ体操。健康維持・地域交流・認知症予防を目的とした単発講座。	一般	346	平日 （月～木）	4515	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○	○	認知症サポーター養成講座	認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人やその家族を応援する認知症サポーターを養成することにより、当人や家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりをめざす講座。定員30名。	一般	1	4月	21	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○		認知症予防講座 運動・食事・生活習慣や毎日の楽しみで予防しよう	認知症予防に大切な『睡眠・食事・運動・社会参加・笑うこと』を中心に、一人でもできる脳を刺激する指体操と簡単なコグニサイズ運動、音楽療法士(ボランティア講師)による嚥下機能を高める発声指導、口腔体操(パタカラ体操)、ストレス解消のための新聞紙ちぎりとプチプチ(緩衝材)つぶし等、盛り沢山の内容。定員30名。	一般	1	6月	44	×
多治見市	旭ケ丘公民館	○		認知症予防講座 コグニサイズでいききと！	誰にでもできる軽い運動と計算などの課題を同時に行い、間違えても一緒に笑い楽しむことでより効果的に脳を活性化させ認知症予防をめざす認知症予防講座。定員30名。	一般	1	7月	33	×
多治見市	旭ケ丘公民館			県立多治見病院　健康づくり講座 「漢方薬について」	生姜などの身近な生薬や、病院でもらう葛根湯などの漢方薬から市販のものまでを、注意点も含め県立多治見病院薬剤部の先生から学ぶ講座。	一般	1	12月	22	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○		北栄地域健康ひろば 体内成分測定と健康相談	広く地域住民を対象に、体内成分測定（体の体脂肪と筋肉量を詳しく分析）を行いました。単発開催。多治見市保健センター共催。	北栄地域の一般	2	１１月 ３月	401	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○		らくらく筋力アップ体操	多治見市保健センター、健康づくり推進員の指導による健康体操。	一般	11	１月以外 毎月	490	○
多治見市	旭ケ丘公民館	○		あなたと家族の安心、いまできる健脳教室 やっとく、知っ得、認トレ	脳を長く健康に保つため、今できることを学ぶ3回コースの認知症予防講座。連続講座。定員30名。	一般	3	１０月～ １２月	42	×

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	旭ケ丘公民館	○		たじみ認知症サロン 「さんあいカフェ」	認知症の人や家族が気軽に出かけて、出会い、話せる居場所、認知症の相談ができる場所、地域の方が認知症への理解を深める場所。歌を歌って楽しく交流しました。	一般	1	1月	26	×
多治見市	旭ケ丘公民館	○	○	囲碁・将棋で仲間づくり	「一人ではできないけどみんなとならできるね！」を合言葉に「気軽・手軽・バリアフリー」に取り組める認知症予防メニュー。囲碁と将棋をお仲間同士で自由に対戦し楽しんでいただく場として開放。	子どもから一般	50	毎週金曜日	185	○
多治見市	根本交流センター			らくらく筋力アップ講座	イスやマットを利用し簡単な体操をします。健康維持と体力増進のための講座です。	高齢者	10	８月９月を除く毎月	385	○
多治見市	根本交流センター			いきいきサポート　バランスボール	バランスボールを使い体幹を整えます。健康維持と体力増進のための講座です。	全世代	16	４月～３月	192	○
多治見市	根本交流センター			自力整体でセルフケア	健康維持のため自分自身の身体のゆがみを整えます。	全世代	20	８月を除く毎月	369	○
多治見市	根本交流センター			みんなでピンポン	年齢、技術関係なく卓球を楽しみます。	全世代	18	8月を除く毎月	136	○
多治見市	根本交流センター			認知症予防講座「笑顔で楽しくリズムに乗って　3B体操」	軽い運動と食生活の話、外に出ることの大切さを教えてもらいました。	高齢者	1	６月	15	○
多治見市	根本交流センター			認知症予防講座「コグニサイズ」	身体と頭を使い脳を活性化します。間違えても楽しく笑いながら健康にをモットーに運動します。	高齢者	1	３月	14	○
多治見市	根本交流センター			健康麻雀	頭脳スポーツとして麻雀を位置づけ、中高年の生きがい作りのお手伝いをします。	高齢者	21	４月～３月	501	○
多治見市	養正交流センター			理学療法士から学ぶ認知症予防運動チャレンジ偏	認知症に関する知識や運動について学ぶ　多治見市高齢福祉課との共催事業	高齢者	1	6	19	未定
多治見市	養正交流センター			理学療法士から学ぶ認知症予防運動応用編	認知症に関する知識や運動について学ぶ　多治見市高齢福祉課との共催事業	高齢者	1	10	17	未定
多治見市	養正交流センター		○	認知症サポーター養成講座	認知症をだたしく理解し、サポートできる人材を養成する講座 共催　滝呂地域包括支援センター	全世代	1	9	16	未定
多治見市	養正交流センター			市民のための健康講座 第2の心臓と言われている足を守りましょう	市民向けの県立多治見病院出張講座。健康や病気について学ぶ機会を設けた 共催　県立多治見病院	全世代	1	12	10	未定
多治見市	養正交流センター			人生100年体づくり	フレイルを予防し、健康の維持、推進を目的とした高齢者向け健康講座　定員20名	高齢者	12	通年	246	未定
多治見市	養正交流センター			ハーブde顔ヨガ	ハーブを利用して健康について学ぶ機会を設けた　定員8名	一般	3	10、11，12	15	未定
多治見市	養正交流センター			麹と旬野菜を楽しむ料理	麹や旬の野菜を使い体に優しい料理について学ぶ講座　定員8名	一般	1	9	7	未定
多治見市	養正交流センター			VIVAマナビバ 手軽に楽しむ薬膳料理教室	身近な食材で作る薬膳料理を学ぶ講座	全世代	2	8，9	12	未定
多治見市	南姫公民館	○		ひめの朝時間　・体操・囲碁将棋	9:30～（大ホール）：ラジオ体操とひめちゃん健康体操・お米体操を自由参加で行います。 9:00～（研修室）：男性中心で主に将棋を楽しみます。	60歳以上	各49回	通年（毎週月曜）	535	○
多治見市	南姫公民館	○		県立多治見病院出張講座	エンディングノートブームに振り回されず、家族や医療従事者に意思を伝え、話し合うことの大切さなどを学びました。	60歳以上	1	11月	25	○
多治見市	南姫公民館	○		らくらく筋力アップ体操	椅子を使った体操と床での体操で筋力アップをはかります。 共催：保健センター　健康づくり推進委員	60歳以上	12	毎月	358	○
多治見市	南姫公民館	○	○	認知症サポーター養成講座	認知症の症状や、予防の仕方、支援の仕方、心構えなどの講話を聴き理解を深め、当事者や家族を温かく見守る応援者を養成する講座です。 共催：多治見市高齢福祉課　南姫地域包括支援センター	60歳以上	1	6月	24	○
多治見市	南姫公民館	○		認知症予防講座 音楽療法でリフレッシュしよう♪	認知症予防・緩和に効果があるとされる音楽療法の体験です。楽器を使いながらの歌や、体を動かしながら歌うなど様々なデュアルタスクトレーニングを行いました。 共催：多治見市高齢福祉課	60歳以上	1	6月	20	

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	南姫公民館	○		認知症予防講座 楽しく運動！イキイキ脳活！	認知症を正しく理解いただくための講話と、コグニサイズなどのトレーニングを実施しました。 共催：多治見市高齢福祉課	60歳以上	1	9月	23	○
多治見市	南姫公民館	○		インターバル速歩体験交流会 姫川ウォーキング	地域交流のウォーキング大会です。 主催：第30区体育委員会　協力：南姫公民館、多治見市保健センター、ふるさと料理実行委員会、南姫地域包括支援センター	60歳以上	2	4月 10月	250	○
多治見市	南姫公民館	○		健康延命プロジェクト 美味しいものを時短で作ろう	簡単で美味しくバランスの良いメニューを作る講座です。 共催：多治見市保健センター	一般	1	12月	16	
多治見市	笠原交流センター			一週間の疲れをリセット バランスボールエクササイズ	バランスボールエクササイズを実施。肩や腰の不調の緩和、睡眠の質の向上をめざすなど、各回でテーマを決めて座学やストレッチを加味した内容となりました。	一般	5	10月～12月	27	×
多治見市	笠原交流センター			らくらく筋力アップ体操	いすも活用してDVD を観ながら、CD を聴きながら体操を行いました。	一般	12	通年	170	未定
多治見市	笠原交流センター			VIVA！マナビバ！ 楽しく健康に体力メンテナンス	バランスボールで関節に負担の少ない有酸素運動を行う講座。	一般	13	5～7月 8～10月 2～3月	57	未定
多治見市	笠原交流センター			VIVA！マナビバ！ 椅子xピラティス	椅子に座ることで重力負担、運動負荷を軽減し、ひざや腰に負担をかけずに行う講座。	一般	7	8～10月	30	未定
多治見市	笠原交流センター			認知症サポーター講座	地域包括支援センター職員の方と若年性認知症になられた奥様と一緒に認知症について知ってほしいと活動されている講師にお話をいただきました。	一般	1	5月	2	○
多治見市	笠原交流センター			筋トレ脳トレ笑ットレ！ 認知症予防講座	高齢福祉課との共催で認知症予防講座を実施。歌いながらクイズや手遊び、軽い運動など認知症予防になる脳トレと筋トレをしました。	一般	1	7月	18	○
多治見市	笠原交流センター			食品添加物について（悠遊塾）	コープぎふから講師をお迎えして、食品添加物についてお話ししていただきました。	高齢者	1	7月	16	○
多治見市	笠原交流センター			名古屋ヤクルト健康教室（悠遊塾）	名古屋ヤクルト販売の管理栄養士の方を講師に招き、腸とストレスの関係性やストレスを減らすための生活習慣等を教えていただきました	高齢者	1	7月	19	○
多治見市	笠原交流センター			高齢になってから 気になるようになったこと（悠遊塾）	たんぽぽ薬局の方にお越しいただき、健康に関係のある便の状態・便秘改善についてのお話をしていただきました。	高齢者	1	8月	14	○
多治見市	笠原交流センター			栄養と健康 長生きの秘訣（悠遊塾）	保健センターの管理栄養士を講師に迎え、フレイル予防の食事について学びました。	高齢者	1	9月	20	○
多治見市	笠原交流センター			徳洲会総合病院講座　（悠遊塾）	徳洲会総合病院の先生にお越しいただき、おなかの痛みや嘔吐、便秘、下痢など様々な体の症状とそれらを起こしやすい病気等についてお話をしていただきました。	高齢者	1	1月	15	○
多治見市	笠原交流センター			県病院講座 CKD 腎臓病講座	県病院の腎臓内科の先生とスタッフの皆様にお越しいただき、慢性腎臓病（CKDCKD）の症状とその治療法や腎臓病にならないための対策等についてお話をしていただきました。	一般	1	2月	46	○
多治見市	笠原交流センター			はじめてのフラダンス	初心者の方もブランクのある方もフラダンスの基礎から学びました。	一般	5	6～7月 8月	31	○
多治見市	笠原交流センター			青空ヨガ	交流センター前広場でヨガを企画しました。当日は雨だったため、交流センター内のロビーで実施。	一般	2	4月 10月	41	未定
多治見市	図書館			あなたの大切な人生のために「もしも」の話をしてみませんか？	県立多治見病院と共催し、ホスピス緩和ケア週間に合わせてゲームを通して語り合うイベントを開催。人生会議を体験ででいるカードゲームを使い、自分の人生に大切なもの、受けたい医療、残りの人生の生き方等を語り合った。	一般	1	11月	28	未定
多治見市	学習館			からだととのう！ヘルシー骨盤調整	ストレッチや全身運動などを組み合わせ、骨盤のゆがみを矯正し、正しい姿勢を取り戻す講座を実施。	一般	24	4月～3月	258	○
多治見市	学習館			ベーシックヨガ	基礎的な動きを中心に行う初級者向けヨガクラス。	一般	36	4月～3月	781	○
多治見市	学習館			ゆったり＆フローヨガ	呼吸に合せて流れるような動きで行う中級者向けのヨガクラス。	一般	36	4月～3月	536	○
多治見市	学習館		○	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい理解、声かけや行動支援等について学ぶ講座。職員研修の一環としても実施。	一般	1	1月	20	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	学習館			県病院健康づくり講座 生活習慣病予防の食事	県立多治見病院の栄養管理部の職員が講師となり、生活習慣病についての講座を実施。	一般	1	11月	14	○
多治見市	学習館			桔梗大学特別講座 多治見市認知症予防講座イス体操	桔梗大学の学生と一般の方を対象に認知症を予防するイス体操の講座を実施	一般	1	5月	70	未定
多治見市	学習館	○		生涯学習コーディネーター事業 いきいき長生き！ロコモ体操で健康に	ロコモティブシンドロームの予防のための健康体操講座を実施	一般	24	年間	465	○
多治見市	学習館	○		生涯学習コーディネーター事業 みんなで健康！フレイル予防体操	フレイル予防のための健康講座を実施	一般	12	年間	85	未定
多治見市	三の倉市民の里			フリークライミング体験会	ボランティア指導者によるスポーツクライミングの普及を目的とした体験会です。高さ約5mの人口壁を使って行う初心者向けのものです。(単発講座)	一般	40	毎月	371	×
多治見市	笠原体育館		○	スポーツ指導者講習会	元Jリーグ審判の村上伸次氏を招聘し、知られざる審判の世界と審判するうえで必要なコミュニケーション術、マネージメント術について語っていただきました。	成人	1	46258	82	
多治見市	笠原体育館		○	第1 回スポーツ指導者養成講習会	スポーツを指導している人、指導を目指す人、及び指導に興味のある人を対象に、主に子どもの指導について、各年代ごとにテーマを絞った実践を含む講習会をおこないました。	成人	1	46033	18	
多治見市	笠原体育館		○	第2 回スポーツ指導者養成講習会	スポーツを指導している人、指導を目指す人、及び指導に興味のある人を対象に、スポーツをすることで生ずる障害や怪我についてを学びました。	成人	1	46054	5	
多治見市	笠原体育館		○	第3 回スポーツ指導者養成講習会	スポーツ指導をしている人、指導を目指す人、及び指導に興味のある人を対象に、姿勢と健康の関係を学ぶために「生涯スポーツセミナー」の受講をしてもらいました。	成人	1	46061	5	
多治見市	笠原体育館		○	生涯スポーツセミナー	管理栄養士の種村見名子氏をお呼びし、高齢者のスポーツ栄養と睡眠についてお話を伺いました。	全世代	1	46061	36	
多治見市	屋外施設			市民広場(昼の部・夜の部)	昼の部：多くの方々に様々な軽スポーツを体験していただき、運動の楽しさを知っていただくイベント。 夜の部：夜間に競技場照明を活用し、ランニングを中心とした運動を行う場所の提供。 共に気軽にTYK競技場を利用していただき、運動継続へとつなげていく。	幼児～大人	8	4月～3月	103	○
多治見市	屋外施設			グラウンドゴルフ交流会	幅広い年齢層の方々と交流を持ちながら楽しむイベント。大会参加を目標に日々の運動習慣へつなげていく。年1回開催。	どなたでも可	1	9月	32	○
多治見市	総合体育館			施設無料開放デー	多くの方々に様々なスポーツを体験していただき、運動の楽しさを知って頂くイベント。気軽に体育館を利用していただき、運動の継続へ繋げていく。年1回開催。	幼児～大人	1	9月	500名	○
多治見市	総合体育館			ボッチャ交流会	中高齢の方が気軽にできるスポーツ、ボッチャを交流会として開催。楽しみながらプレイすることで自然と笑顔になり、心の健康も得られる。1回開催。定員：16チーム	中高齢者	1	8月	55名	○
多治見市	総合体育館			Ping Pongたじみ卓球大会	幅広い年齢層の方々と交流を持ちながらスポーツを楽しむイベント。大会参加を目標に日々の運動習慣へ繋げていく。年1回開催。	小学生～シニア	1	3月	241名	○
多治見市	総合体育館			ふれあいダブルスバドミントン大会	幅広い年齢層の方々と交流を持ちながら各部門ごとに試合を行い、バドミントンを通してスポーツを楽しむ場を提供。	小学生～シニア	1	2月	88名	○
多治見市	笠原消防署		○	普通救命講習Ⅰ	・応急手当の普及啓発活動の推進に関する実施要綱に基づき、少人数で救急救命講習を受講したい市民を対象に、普通救命講習Ⅰ（心肺蘇生法、AEDの使用方法、各種応急手当）を定期的に開催し、バイスタンダーを育成する。	一般	2	1月 3月	10	○
多治見市	保健センター			らくらく筋力アップ体操	・健康づくり推進員による筋力アップ体操の開催。誰でも簡単にできる体操の紹介（いす、床の2種類あり）。 ・公民館など13会場で月1～2回開催。	一般	201	毎月	4665	○
多治見市	保健センター			ウォーキング・おさんぽ	・健康づくり推進員によるウォーキング（約3～6km）。地域の見どころを紹介しながら歩く健康づくりを目的としたウォーキング。 ・ウォーキングは年間9回、親子向けおさんぽは年間2回開催	一般	11	随時	368	○
多治見市	保健センター			出前講座	・地域のサロンや町内会などに出向いて講座を開催する。 ・内容は健康づくり、生活習慣病予防、フレイル予防、口腔歯科、栄養の話など。	一般	102	随時	1675	○
多治見市	保健センター		○	栄養教室	・食生活を中心に健康づくりについて学ぶ講座。 ・講義と調理実習、運動実習等を行う。 ・講座終了後には食生活改善推進員として地域で活動する。	一般	7	6～12月	26	○
多治見市	保健センター		○	健康づくり推進員養成講座	・各地域で健康づくりを推進するため健康づくり推進員養成講座を隔年で開催。(R6年度は開催なし) ・生活習慣病予防・フレイル予防のほか体操やウォーキングなどの運動の実技など健康づくりを学ぶ講座。	一般	9	9～2月	114	

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
多治見市	北消防署	○	○	普通救命講習Ⅰ 応急手当普及員・指導員再講習	・応急手当の普及啓発活動の推進に関する実施要綱に基づき、少人数で救急救命講習を受講したい市民を対象に、普通救命講習Ⅰ（心肺蘇生法、AEDの使用方法、各種応急手当）、応急手当普及員・指導員再講習（有資格者の資格更新のため）を開催し、バイスタンダーを育成する。 ・9月に普通救命講習Ⅰ、12月に応急手当普及員・指導員再講習を開催する。定員15～20名。	一般	2	9月 12月	13	○
土岐市	保険年金課 高齢介護課 健康推進課			土岐市 今日から始めようSDGs フェス	SDGsの啓発イベントを開催にて、ロコモ、料理の塩分量、1日の野菜の摂取量、慢性腎臓病（CKD）を学ぶブースを設置。	一般	1	1月	189	×
土岐市	福祉課		○	手話奉仕員養成講座	聴覚障害者等に対し、手話により支援を行う手話奉仕員を養成するため、聴覚障がい、聴覚障がい者の生活及び関連する福祉制度についての理解と認識を深めると共に、日常会話に必要な手話を習得する。 入門課程、基礎課程、スキルアップ課程を3年にわたり実施する。	市内在住在勤者 市内在学の15歳以上の方	12	6～9月	8	○
土岐市	高齢介護課			はつらつ元気塾	・運動機能向上講座を中心に、栄養士による栄養講座、歯科医師・歯科衛生士による口腔機能向上講座等、フレイル予防に関する講話、認知症予防に関する講座、音楽療法を実施。16回を1クールとして市内4か所で開催(連続講座)。 ・定員35名／会場	おおむね65歳以上の方	64	9月～12月	1459	○
土岐市	高齢介護課		○	シルバーリハビリ体操指導士養成交流会	シルバーリハビリ体操指導士同士が、日頃の活動内容の振り返りや、課題について話し合い今後の方向性等を共有し課題の解決を図る。	シルバーリハビリ体操指導士	3	8月・11月・2月	14	○
土岐市	高齢介護課		○	「広げようフレイル予防」研修交流会	・地域におけるフレイル予防活動の推進や資質向上を目的とした研修会と交流会。 ・全2回。 ・定員60名。	自主グループで中心的な役割を担っている方、これから活動をしてみようと思っている方、現在活動しているフレイル予防サポーター、フレイル予防活動に興味のある方、シルバーリハビリ体操指導士。	2	2月	104	○
土岐市	高齢介護課			からだ元気教室	・フレイル予防を目的とした運動や講話を実施。。2会場にて実施(6回×2会場)。 ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	12	6月～8月	115	○
土岐市	高齢介護課			お達者教室	・フレイル予防を目的とした運動や講話を実施。（6回×2会場、1回×3会場、1回×1会場、2回×1会場） ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	18	4月、9月～3月	348	○
土岐市	高齢介護課			お楽しみ教室	・フレイル予防を目的とした運動や講話を実施。（10回×1会場） ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	10	5月～2月	59	○
土岐市	高齢介護課			いきいき元気教室	・フレイル予防を目的とした運動や講話を実施。3会場にて実施。（4回×1会場、8回×2会場の連続講座） ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	20	5月～8月 1月	387	○
土岐市	高齢介護課			泉で元気、お家で元気	・フレイル予防を目的とした運動や講話を実施。（4回×2会場の連続講座） ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上方	8	7月～8月	98	○
土岐市	高齢介護課		○	認知症サポーター養成講座	・認知症に関する知識や理解についての講義。 ・公募または依頼に応じて開催。単発講座。	一般	6	7月～2月	110	○
土岐市	高齢介護課		○	認知症サポーターステップアップ講座	・認知症サポーター養成講座の上級講座。知識や対応方法について、さらに理解を深め、実際に地域で自分ができることをみつけてもらい、活動できるようにすることを目的に開催。 ・2回連続講座。 ・定員25名。	認知症サポーター養成講座を受講済みの方	2	10月	25	○
土岐市	高齢介護課		○	ジュニア向け認知症サポーター養成講座	・小学生を対象に、認知症の普及啓発を目的に開催。単発講座。	市内小学生4～6年生	3	10月 12月	147	○
土岐市	高齢介護課			出前講座	各団体等の要望に応じて、健康や介護、制度について等の出前講座を開催。単発講座。	一般	20	4月～12月、2月	365	○
土岐市	健康推進課			運動教室（10歳若返る！体づくり教室）	メタボリックシンドロームの予防・改善のため、運動に対する正しい知識を身に付け、心身の健康の維持・増進をはかることを目的に、健康運動指導士のもと自宅でできる体操、有酸素運動を行う。計6回の連続講座を9～11月にわたって開催する。	40～64歳	6	9月～11月	35	○
土岐市	健康推進課			健康講演会	健康に関する知識の普及啓発とその予防法について学ぶ。年2回開催。	一般市民	2	9・11月	59	○
土岐市	健康推進課			高血圧予防教室	高血圧症に関する正しい知識の普及啓発を目的とした教室。年2回開催。	一般市民	2	2・3月	38	○
土岐市	健康推進課			熱中症予防講演会	本格的な夏を迎える前に、熱中症に対する正しい知識の普及と日常生活での予防方法を学ぶ。定員80名。	一般市民	1	6月	35	○
土岐市	健康推進課		○	栄養教室	健康や栄養、運動についての正しい知識を習得し、地域に普及していくための推進役となる食生活改善推進員を養成するもの。保健師、歯科衛生士、栄養士らによる講話や調理実習、運動実践などを通して、健康づくりについて学ぶ。定員20名、全10回の連続講座。	一般市民	0	なし	0	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
土岐市	健康推進課		○	ヘルスメイト学習会	食生活改善推進員を対象に行う、健康や栄養についての正しい知識を習得するための学習会。栄養士による講話と調理実習を通して、生活習慣病予防や健康づくりについて学ぶ。	食生活改善推進員	10回	6・9・10・12・2月	180	○
土岐市	健康推進課			ヘルシークッキング	市民の生活習慣病を予防し、健康増進を図ることを目的とし、栄養士による講話と調理実習を行う。食生活改善推進員の協力により実施。	一般市民	6回	10・11月	85	○
土岐市	健康推進課			ときげんき体操講座	ときげんき体操の普及と運動習慣のきっかけづくりを目的に、健康運動指導士が解説しながらときげんき体操をレクチャーする。出前講座として要望があれば講師を派遣して実施。	一般市民	0	なし	0	○
土岐市	健康推進課			歯周病予防教室	歯周病に関する正しい知識やその予防方法などを普及啓発し、参加者に自己の生活習慣の見直しや改善をしてもらうことを目的とし、2回コースの教室を開催する。定員30名。	30歳以上	0	なし	0	○
土岐市	健康推進課		○	ゲートキーパー養成講座	自殺に関する知識や適切な対応、ゲートキーパーの役割などを普及啓発する。定員30名。	一般市民	1	10月	26	○
土岐市	生涯学習課 下石公民館			おひさまヨガ	朝ヨガで心と身体をリフレッシュする。定員10名	どなたでも	5	5月 ～ 7月	33	
土岐市	生涯学習課 下石公民館			太極拳でリラックス	ゆっくりした動きで心と体の調和を整える。定員20名	どなたでも	4	5月 6月	29	○
土岐市	生涯学習課 妻木公民館			ノルディックウォーキング講座	全身の筋肉をたくさん刺激することで、体力、スタミナアップ、肩、首のころ解消などにも効果があります。 地元の史跡などをめぐりながらウォーキングを楽しむ。	一般	12	毎月 第4土曜日	90	○
土岐市	生涯学習課 妻木公民館			ヨガ教室	呼吸法、ポーズ・瞑想を組み合わせて行う事で、心身の緊張をほぐし、心と体のバランスを整える。	一般	3	10月	41	○
土岐市	生涯学習課 鶴里公民館			お風呂で元気！温泉パワーで アンチエイジング	せっかく地元に温泉が有るから活用しよう！ お風呂の入り方で健康・睡眠に大きく差が出ます	一般	1	10月	26	×
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			案内人と登る紫陽花の咲く曽良山	案内人とともに、紫陽花を観賞しながら土岐市最高峰の曽良山へ登り里山を楽しむ。（自然観察・体力増進） （定員20名程度）	一般	1	6月	13	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			ポールストレッチ＆簡単な筋トレ	専用ポール又はバスタオルを数枚巻いて作ったポールを使用し、筋トレを行う。（体幹を鍛える） （定員15名程度）	一般	6	6月～7月	延べ65名	×
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			チェアヨガ＆簡単ストレッチ	無理なく身体を動かすヨガと簡単なストレッチでいつまでも元気に生活できる身体作り（定員15名程度）	一般	8	9月 ～ 10月	延べ99名	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			健康麻雀	ゲームやおしゃべりを楽しみながら、脳の働きを活性化させる。（定員8名程度）	一般	5	1月～2月	延べ40名	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			濃南夏休み子ども講座	本講座は3日行ない、3日共通で、午前の部は料理教室、午後は、1日目・木の実の工作　2日目座禅と法話体験、3日目ミニ四駆を作って遊ぼう。（定員は各回10名程度）	小学生	3	7月終旬 ～ 8月初旬	延べ19名	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			韓国の料理	韓国料理の魅力を学び、韓国の家庭料理を学び、作る。（定員8名）	一般	1	2月	5	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			公民館・物作り講座	大人の折り紙/押し花で大切な写真などをデコレーションしてみよう/牛乳パックでメガネケースを作りましょう/牛乳パックでメガネケースを作りましょう/ビーズボールでアンブレラマーカーを作りましょう/マクラメ編みでお花のキーフォルダーを作りましょう/クッキー型で羊毛フェルト/クリスマスリースを作りましょう/かんたんおひなさま作り/新聞紙で作る防災グッズ/折り紙でバラに挑戦（各講座　定員なし）	一般	11	4月～3月	延べ78名	未定
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			案内人と登る紫陽花の咲く曽良山	案内人とともに、紫陽花を観賞しながら土岐市最高峰の曽良山へ登り里山を楽しむ。（自然観察・体力増進） （定員20名程度）	一般	1	6月	13	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			ポールストレッチ＆簡単な筋トレ	専用ポール又はバスタオルを数枚巻いて作ったポールを使用し、筋トレを行う。（体幹を鍛える） （定員15名程度）	一般	6	6月～7月	延べ65名	×
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			チェアヨガ＆簡単ストレッチ	無理なく身体を動かすヨガと簡単なストレッチでいつまでも元気に生活できる身体作り（定員15名程度）	一般	8	9月 ～ 10月	延べ99名	○
土岐市	生涯学習課 曽木公民館			健康麻雀	ゲームやおしゃべりを楽しみながら、脳の働きを活性化させる。（定員8名程度）	一般	5	1月～2月	延べ40名	○
土岐市	生涯学習課 駄知公民館			バレトン講座	「バレトン」とはバレエとエクササイズを組み合わせた双方のいい面をバランスよく組み合わせた運動です。 体幹を鍛え心身ともに育む運動を体験しリフレッシュさせます。	どなたでも	6	5月～7月	76	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
土岐市	生涯学習課 駄知公民館			健康麻雀講座	今年度で3回目の人気ある講座です。脳トレになるため、難しいルールを専門の講師の指導で学びます。 講座終了後各々の方がグループを作り、継続して公民館で活動されているため、次年度からは一旦講座は 企画しません。	どなたでも	5	5/31～6/28	69	×
土岐市	生涯学習課 駄知公民館			血管講座	自分の体について、仕組を学ぶ講座です。血管がどのような役目を担い私たちにどのような影響を及ぼすのかを学び、今後の生活習慣の改善を学ぶ健康講座です。	どなたでも	1	46267	15	×
土岐市	生涯学習課 駄知公民館			太極拳講座	太極拳は、その型をもちろん学びますが、呼吸方や精神バランスを整えるのに有効な技です。健康促進の ための講座です。	どなたでも	13	9月～12月	44	×
土岐市	生涯学習課 肥田公民館			ナイト☆ヨガ	ヨガの基本から学び、一日の疲労回復につなげる。（定員20名）	一般	4	10月	67	○
土岐市	生涯学習課 肥田公民館			代謝を高めるポールストレッチ	ストレッチポールを使い代謝を高め、夏場に落ちた体力の回復を目指します。	一般	4	10月	38	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館			ココロとカラダに優しい「ゆるヨガ」	「今」に意識を向けて、自身を丁寧に観察しながら 呼吸とともに、ココロとカラダをゆるめていきましょう。	どなたでも	2	10月	12	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館			ボクシングサーキット	体をほぐし、身体を温めてからのパンチ・キック！！ 色々な動きを交え思いっきり汗をかきましょう	どなたでも	4	3月	73	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館			スパイスを使った クラフトコーラ作り	色々なスパイスを使って、手作りコーラを作ります。 スパイスの効能も教えてもらいます。	どなたでも	1	6月	8	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館			シーズニングスパイスソルトの 「デュカ作り」	スパイスの効能もたくさん教えてもらいながら、「デュカ」の作り方を教わります。	どなたでも	1	9月	6	×
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			温活（免疫アップ）教室	温活の正しい知識を身に付け運動やマッサージを行い冷えを解消しましょう。	一般 子育て中の母親	4	5/12・6/18・10/15・5/29	62	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			初めての太極拳教室	呼吸法に従い、心と体のバランスをとり他の人と競い合わない健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。年齢を問わず生涯を通じて楽しむことが出来る運動なのでまずは挑戦しましょう！	一般	3	6/4～6/18	27	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			初心者対象卓球教室	年齢に関係なく誰でも気楽に始められるスポーツです。心身の健康にも効果があり、ストレス発散にもなり仲間も出来ます。	一般	10	7/5～8/2、11/8～11/29	280	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			トレーニング機器の使い方教室	専門のインストラクターから正しいトレーニング方法やマシンの使い方を学びます。 トレーニングの効果等、筋肉の話なども聞けトレーニング室の有効な使い方を学びます。	15歳以上	1	46320	6	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			足つぼ教室	健康な体を維持していくために、体の手入れ法を学びます。 足つぼで身体の不調を改善しましょう。	一般	3	11/4・11/11・11/18	28	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館			姿勢美人体操教室	骨盤の歪みを整え、肩こりや腰痛を改善します。日頃の体の不調の改善、疲れを取る方法なども聞けます。	一般	1	46226	11	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			肩甲骨＆股関節ストレッチ講座	健康の維持・促進を目的としたストレッチを行う。年2回開催。各4回コース。定員各20名。	一般	8	4月・9月10月	178	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			バランスボール講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。年2回開催。各4回コース。定員各20名.	一般	8	4月5月9月10月11月	110	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			ヨガ講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	5・6・7	75	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			体幹トレーニング講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	5・6・7	127	×
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			脳トレ＆感覚統合講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	9・10	68	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			ピラティス講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	9・10	132	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			ボクシングエクササイズ講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。4回コース。定員20名.	一般	4	10・11	105	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			男のストレッチ講座	健康の維持・促進を目的としたストレッチを行う。4回コース。定員20名。	一般	4	9・10・11	15	×
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			ポールストレッチ講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。4回コース。定員20名.	一般	4	9	91	×
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			エアロビクス講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	9・10	99	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			温活講座	健康の維持・促進を目的としたストレッチを行う。4回コース。定員12名。	一般	4	10・11	80	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			足つぼマッサージ講座	健康の維持・促進を目的とした足つぼマッサージを行う。5回コース。定員12名。	一般	5	10	34	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館			エアロビクス＆ピラティス講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名.	一般	5	4・5・6	109	○
土岐市	スポーツ振興課			新道路「陶元浅野線」でノルディックウォーキング	陶元浅野線開通に伴い、新道路で通常のウォーキングより効果的なポールを使ったウォーキング方法（ノルディックウォーキング）の歩き方の指導を実施する。（単発講座）	一般	1	11月	89	○
土岐市	スポーツ振興課			森緑ウォーキングとき	NEXCO中日本株式会社と協働し、スポーツ推進委員を講師として実施するノルディックウォーキング講座。テラスゲート土岐周辺の丘を歩き、ウォーキングを楽しむことができる。 （定員50名）	一般	1	5月	31	○
土岐市	スポーツ振興課			親子バランスボール教室	子どもの運動能力を引き出し、保護者の運動不足解消につながる、誰でも気軽に楽しく体を動かすことができるバランスボールを使った教室。 (2回連続講座・定員40名)	小学生と保護者	2	11月 12月	19	○
土岐市	スポーツ振興課			親子スポンジテニス教室	子どもの運動能力を引き出し、保護者の運動不足解消につながる、競技性がありかつテニス初心者でもすぐに上達できるスポンジテニス講座を実施。練習会実施後にスポンジテニス大会を開催。 (連続講座と大会を実施・定員40名)	小学4.5.6年生と保護者	8	5月～ 10月	100	○
土岐市	スポーツ振興課			トレーニング講座	スポーツ指導員の指導による、トレーニングルームを利用した運動の習慣化を目的とする講座。全4回毎週実施し、参加者の目標、体力に合わせたきめ細やかな運動指導を行う。 (2クール・各3回の連続講座・定員8名)	一般	6	6月 10月	13	○
瑞浪市	生涯学習課			「睡眠」と「健康」の知恵袋	より良い睡眠を実感するためのポイントを学ぶ。 募集定員：20人　単発講座	一般	1	５月	12	×
瑞浪市	生涯学習課			わくわく体操	何歳からでも始められるトレーニング。 募集定員：120人（20人×6回）　連続講座	一般	6	1～3月	99	×
瑞浪市	稲津公民館			バランスボール体験	専用のボールを使って運動する。姿勢の矯正、体幹を鍛える、リラックス効果などが期待できる。	子ども園・小学校の保護者	1	７月	13	○
瑞浪市	稲津公民館			おうちで発酵みそ作り	塩と大豆、米麹、麦麹のみの材料で体にいい発酵食品である味噌を仕む。家庭で発酵過程を観察でき、熟成後は味を楽しむ。	子ども園・小学校の保護者、女性会議のメンバー	1	１２月	19	×
瑞浪市	稲津公民館			筋膜リリース入門	筋膜リリースという手法を使って身体の不調を改善する。肩こりや姿勢の改善も期待できる。	一般	5	１１月～ １月	4	○
瑞浪市	高齢福祉課		○	認知症サポーター養成講座	認知症について、正しい理解を深め、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者を養成する。	市民	8	6～1月	159	○
瑞浪市	高齢福祉課			在宅医療・介護連携推進事業における市民講演会	医療と介護の両方を必要とする高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、医療と介護の連携が推進され、包括的かつ継続的な支援が提供される体制を構築することを目指す在宅医療推進事業の普及啓発を目的とした市民向け講演会。	市民	1	10月	110	○
瑞浪市	高齢福祉課			認知症講演会	認知症とともに生きる社会の実現を目指し、認知症支援に関する普及啓発を目的とした市民向け講演会。	市民	2	９月、３月	142	○
瑞浪市	釜戸公民館			いきいき健幸ウォーキング	健康維持・促進を目的とし、町内の史跡や自然を巡りながらウォーキングする	一般	9	4～7月 9月 11～12月 2～3月	122	○
瑞浪市	釜戸公民館			釜コミ周回ウォーキング	健康維持・促進・交流を目的とし、釜戸コニュニティーセンター周回をウォーキング	一般	12	4～3月	513	○
瑞浪市	釜戸公民館			我が家の味手作り味噌	地元の講師による講座。発酵食品を学ぶことを目的とし、麹と大豆を使った「味噌」を手作りする。	一般	1	2月	17	×

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
瑞浪市	釜戸公民館			釜戸楽園(寿大学)	健康講話・脳活・小学生とグラウンドゴルフ、こども園園児と運動会。	高齢者 小学生	3	4月 6月 11月 2月	131	○
瑞浪市	釜戸公民館			スナッグゴルフ交流会	釜戸楽園(高齢者学級)と小学生親子の混合チームで開催し、交流を図る。	小学生 ～ 高齢者	1	9月	14	×
瑞浪市	保険年金課			医療制度について	寿大学の学生を対象に、医療制度（後期高齢者医療制度及び国民健康保険）についてと、健康についての講義を行った。 令和7年度に1回実施。参加者39名。	寿大学学生	1	12月	39	×
瑞浪市	大湫公民館			北部包括支援センター出前講座	コグミラダー、フレール予防、口腔ケアー	一般	3	5月 6月 9月	30	○
瑞浪市	大湫公民館			スマホ教室	携帯電話会社から講師を派遣してもらい、地図アプリ・インターネットの使い方等の講義を開催。	一般	1	7月	11	未定
瑞浪市	陶公民館			筋力＆柔軟性アップ ～バランスボールで骨盤ケア(春季)	連続講座　健康ワークショップ　定員15名 足腰に負担をかけない、バランスボールを使ったエクササイズ。骨盤をケアし、全身の骨格バランスを整えて血流改善、冷え性の改善を目的とする。また、腸やリンパに近い筋肉が鍛えられ、身体全体の老廃物を流す効果もあり。	女性	5	5月～7月	40	○
瑞浪市	陶公民館			筋力＆柔軟性アップ ～バランスボール教室(秋季)	連続講座　健康ワークショップ　定員15名 バランスボールを使った、足腰に負担をかけず、楽しみながら全身運動を行う。 ストレッチからアクティブな動きまで、何種類かのエクササイズで無理なく運動不足を解消する。健康・美容の両面での効果あり。	女性	3	11月～1月	12	○
瑞浪市	スポーツ文化課			健康体力づくり教室	運動不足の解消を目的とした体力づくりの教室を3種類（歩いてトレーニング2回・ペットボトルのダンベル体操1回・体幹トレーニング1回）開催する。	一般	6	9月～ 11月	63	○
瑞浪市	スポーツ文化課			バウンドテニス教室	誰もが気軽に楽しめるスポーツやレクリエーションの普及を目的としたスポーツ教室（バウンドテニス）を4回開催する。	一般	4	9月 10月	78	○
瑞浪市	スポーツ文化課			スナッグゴルフ体験教室	誰もが気軽に楽しめるスポーツやレクリエーションの普及を目的としたスポーツ教室（スナッグゴルフ）を3回開催する。	一般	1	5月中止 10月中止 3月	43	○
瑞浪市	スポーツ文化課			ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）教室	運動遊びを通して子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かすことを目的とした運動プログラム（アクティブ・チャイルド・プログラム）を中京学院大学と協力し開催する。	幼児（年中・年長）～小学4年生	1	3月	11	○
恵那市	市民会館			ボディメイクヨガ	負担が軽く年齢問わず行えるヨガの動きで、心と体のメンテナンスを目的とした講座。前期5回・後期5回(連続開催)、それぞれ定員20名。	一般	10	5～7月 10～12月	118	○
恵那市	市民会館			やってみよう！ボッチャ	老若男女・障がいの有無に関わらず誰でも楽しめるパラスポーツのボッチャ講座。前期3回・後期3回、それぞれ定員12名。	一般	6	5～7月 10～12月	32	○
恵那市	市民会館			おとなのヒップホップダンス	運動不足の解消やストレス発散を目的とした、初心者向けヒップホップダンス講座。前期5回(連続講座)・後期5回(連続講座)、ともに定員10名。	一般	10	5～7月 10～12月	79	○
恵那市	市民会館			椅子ヨガ　シニアの部(65歳以上)	高齢者の健康・体力維持のため、自宅でもできる椅子を使ったヨガの講座。前期5回(連続講座)・後期5回(連続講座)、ともに定員20名。	一般(65歳以上)	10	5～7月 10～12月	169	○
恵那市	市民会館			椅子ヨガで運動習慣をつけましょう	健康・体力維持のため、自宅でもできる椅子を使ったヨガの講座。前期5回(連続講座)・後期5回(連続講座)、ともに定員20名。	一般	10	5～7月 10～12月	170	○
恵那市	市民会館			みんなでダンス！ダンス！(アダプテッドエアロビック)	障がいの有無や年齢に関わらず、誰でも参加できるエアロビックダンス講座。前期3回(連続講座)・後期3回(連続講座)、ともに定員10名。	障がいのある方・障がい児(親子)～一般	6	5～7月 10～1月	51	○
恵那市	社会教育課 東野コミュニティセンター			スポーツウエルネス吹矢	性別・年齢問わず、どなたでも楽しく始められます。腹式呼吸・腹式呼吸で精神力と集中力を高め、健康増進・ストレス解消を図りましょう。	一般	5	5月 ～ 2月	64	○
恵那市	社会教育課 東野コミュニティセンター			簡単！骨盤体操でリフレッシュ！	背骨・骨盤のゆがみを整えて正しい姿勢をつくります。	一般	5	5月 ～ 12月	107	○
恵那市	社会教育課 東野コミュニティセンター			セルフマッサージ	セルフマッサージで疲れた身体を癒し、凝りをほぐします。リラックスの時間と自分の体のメンテナンスをしましょう。	一般	5	5月 ～ 2月	85	○
恵那市	社会教育課 東野コミュニティセンター			おやじもガンバル！ 体に優しい椅子ヨガ	椅子ヨガで気分転換！　フイレル予防に体を鍛えよう！	一般	5	5月 ～ 9月	22	未定
恵那市	三郷コミュニティセンター			週末のリセットストレッチ	時間がないけど運動したい方、デスクワークで身体がガチガチの方、無理のないストレッチで身体をほぐしましょう。前期5回・後期6回連続開催。	一般	11	5月～12月	122	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
恵那市	三郷コミュニティセンター			大人の脳トレリトミック	楽しく音楽とふれあいながら脳を活性化しましょう。歌を歌ったり、集中して音を聞いたり、体を動かしたり、たくさん笑ったり♪簡単で楽しみながらのアンチエイジングにトライしてみませんか。	50歳以上	5	5月～9月	15	○
恵那市	三郷コミュニティセンター			脳トレ大人のピアノ	ピアノを弾いて脳のトレーニングをしましょう。指1本で弾くのもOKです！歌ったりピアノを弾いたり、音楽を楽しみながら元気になりましょう。キーボードはこちらで準備します。(ピアノ初心者の方限定です。)前期・後期3回ずつ	60歳以上	6	5月～6月10月～11月	48	○
恵那市	三郷コミュニティセンター			シニアのやさしいイスヨガ	イスやマットを使います。それぞれの方の様子を見ながら進めていきますので、初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。前期6回、後期4回	一般	10	5月～7月1月	90	○
恵那市	三郷コミュニティセンター			あの頃ミュージックでゆるっとシニアダンス	あの頃流れていた懐かしいサウンドにのせて、楽しくゆるっとダンスしませんか！むずかしい振り付けはなし。笑いながら体を動かしてリフレッシュ！ダンス未経験でも安心のレッスンです。	60歳以上	5	11月～1月	55	○
恵那市	三郷コミュニティセンター			アーユルヴェーダ入門	身体のセルフケアを学びます。セサミオイルを使った初心者向けの講座です。※ゴマ油を使用いたします。ゴマアレルギーのある方は安全の為受講をお控えください。	一般	2	11月、2月	16	○
恵那市	武並コミュニティセンター			フラダンスで動ける身体つくり	ゆったりした音楽に合わせ、体幹と両下肢を鍛える。華やかな衣装も講師が準備しており、日常とは異なる雰囲気も味わえ、気持ちの面でも上昇し、精神的にも前向きになれる。	一般	10	５月～３月	35	○
恵那市	武並コミュニティセンター			はじめてさんのためのお灸教室	体調を整える目的で「お灸」の基本を鍼灸師から指導を受ける。「ツボ」の場所やお灸の扱い方を習得する。	一般	6	５月～３月	12	○
恵那市	武並コミュニティセンター			スペインの踊りをおどろう	初心者向けのステップ指導を受ける。体感とバランス保持を目的。	一般	12	５月～２月	11	○
恵那市	武並コミュニティセンター			大豆ミートで石焼ビビンバをつくろう	挽肉の代替品として大豆をつかい、石焼ビビンバをつくる。カロリーを抑えるとして注目される大豆ミートだが、独特の臭みがあり、その臭みを消すコツを教えてもらい、健康食品として日常で摂取を促す。	一般	2	６月 11月	19	○
恵那市	武並コミュニティセンター			ヨガで身体を整えましょ	四肢と体幹を伸ばして、縮みがちな身体をほぐしながら、足の運びやすさ身体の動きに意識を向ける。	一般	5	５月～３月	22	○
恵那市	武並コミュニティセンター			アロマオイルで足ほぐし	自分好みのアロマオイルで足裏をほぐし、血流改善を図る。足裏から両大腿部までのマッサージの仕方を教えてもらう。	一般	1	１０月 １月	20	○
恵那市	笠置コミュニティセンター			ミキちゃん体操	座っていながら全身手入れ。楽しいトークで心もリラックス。連続講座。	一般	11	5月～3月	180	○
恵那市	笠置コミュニティセンター			卓球ひろば	白球打って動体視力と反射神経を養えば脳も体もリフレッシュ。連続講座。	一般	22	5月～3月	196	○
恵那市	笠置コミュニティセンター			体幹トレーニング	体幹を鍛えて美しい姿勢と颯爽とした歩き方を目指す。連続講座。	一般	22	5月～3月	245	○
恵那市	笠置コミュニティセンター			親子でつくろう　ビーガンおやつ	卵、乳製品、はちみつを使わないおやつづくり。習った翌日からお家で簡単に作れます。単発講座。	小学生親子	1	5月	11	未定
恵那市	中野方コミュニティセンター			求める！健康美	正しい位置への骨格の整え方、ストレッチ方法を学び、健康美を追求しましょう。姿勢やウォーキングの指導もあります。男性のご参加もお待ちしています。	一般	18	5月～3月	219	○
恵那市	中野方コミュニティセンター			60歳からの体づくり	元気で生き生きと過ごすためのカギは60代の運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作をなめらかにする体づくりをしましょう。また痛みの予防・解消に努めましょう。	一般	14	5月～3月	198	○
恵那市	中野方コミュニティセンター			いきいきヨガ	ゆったりとした呼吸とやさしい動きのヨガで、姿勢や日々の不調を改善し10年後も元気に若々しく過ごせる身体作りを一緒にしましょう。	一般	11	5月～3月	99	○
恵那市	中野方コミュニティセンター			キッズダンス	基本的な動きでできる初心者むけのダンスです。軽快な音楽に合わせて体を動かし、基礎体力をつけましょう。リズム感や表現力を向上し、コミュニケーションスキルをアップしましょう。	小学生	10	6月～3月	86	○
恵那市	社会教育課 飯地コミュニティセンター	○	○	飯地町ウオーキング	野外ウオーキングで、春と秋に里山を歩き、足腰をきたえることを目的とした講座	一般参加者の9割が65歳以上	4	５月～１１月	30	○
恵那市	社会教育課 飯地コミュニティセンター			やさしいヨガ	高齢者にも優しいヨガで、基礎的な体幹づくりと習慣化を目指す講座	一般	2	５月～12月	12	×
恵那市	社会教育課 飯地コミュニティセンター		○	リンパ流しストレッチ	身体に無理なく、呼吸法を取り入れながらゆったりとストレッチをしてリンパを流す。	一般	12	５月～12月	6	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
恵那市	岩村コミュニティセンター			全身スッキリ!!マットピラティスストレッチ	マットの上でゆっくりと動くエクササイズ、インナーマッスルを強化することで筋力強化、姿勢改善とストレッチで柔軟性を向上させ体のバランスを回復します。	一般	16	5月～12月	20	○
恵那市	岩村コミュニティセンター			デトックスヨガ	骨盤から整えて体内機能を高めましょう！冷え、むくみ、便秘解消、生理痛緩和、代謝アップが期待できます。	一般	16	5月～12月	20	○
恵那市	岩村コミュニティセンター			太極拳入門	深い深呼吸とゆったりとした動きは、高齢になっても続けられる運動です。仲間と一緒に行うことで、気の流れが一層良くなり免疫力を高めます。若々しく健康寿命を伸ばしましょう！	一般	20	5月～2月	24	○
恵那市	岩村コミュニティセンター			「復活」！夜のストレッチヨガ	一週間の疲れをヨガの呼吸法とポーズでリセット。ゆっくりと呼吸法をし体の隅々まで気持ちよくほぐすことで緊張を緩め心を癒して行きます。前期だけの開催です。	一般	5	5月～9月	10	○
恵那市	社会教育課 山岡コミュニティセンター			ディープブレスヨガ	深い呼吸を意識してゆっくり体を動かし、心も体もリラックス。免疫力もアップします。	一般	8	５月～１２月	78	○
恵那市	社会教育課 山岡コミュニティセンター			シニアの楽しいヨガ	イスやマットを使い、身体を動かします。様子をみながら進めていきますので初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。	一般	10	５月～１２月	85	○
恵那市	社会教育課 山岡コミュニティセンター			ぴんしゃんウォーキング	いつまでも自分の足で歩くための体作りを！背筋を「ぴん」と気持ちを「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	一般	16	５月～１２月	158	○
恵那市	社会教育課 山岡コミュニティセンター			レクレーション吹き矢	腹式呼吸と集中力で健康推進しながら楽しめる、レクレーション吹き矢の体験講座です。老若男女問わず、楽しめます。	一般	4	５月～１２月	20	○
恵那市	明智コミュニティセンター			ボッチャを楽しもう！	パラリンピックの正式種目にもなってるボッチャは年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。難しいルールはありません！みんなでボッチャを楽しみましょう！	一般	5	５月～９月	40	○
恵那市	明智コミュニティセンター			心も身体もわくわく 楽しいフラダンス	素敵な音楽に合わせて身体を動かします。初めての方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	一般	5	５月～７月	35	○
恵那市	明智コミュニティセンター			こどもヨガ	遊びの要素を取り入れながら、鼻呼吸、正しい姿勢、身体の使い方を学びます。全身たっぷり動かします。	小学生	2	６月 ７月	16	○
恵那市	明智コミュニティセンター			簡単リンパ体操	リンパの流れを整える簡単な体操で、心もカラダもスッキリ軽やかになりましょう♪	一般	8	５月～12月	69	○
恵那市	明智コミュニティセンター			アーシングとあおぞらヨガ	アーシングは昔からある足裏健康法です。裸足で自然の上を歩きます。新緑の中をゆったり歩き、全身をほぐしてから大自然の中でヨガを楽しみましょう。	一般	2	５月 １０月	19	○
恵那市	明智コミュニティセンター			はじめてさんのためのお灸教室	昔からカラダや心のケアに使われてきたお灸を生活に取り入れてみませんか？お灸をやったことはあるけどツボの場所がわからない、なんて方にもおすすめです。 ※リピーターの方も歓迎です！	一般	6	５月～12月	36	○
恵那市	串原コミュニティセンター			シニアの楽しいヨガ	ヨガのポーズをとり、呼吸を整える。シニアの方にもやさしいヨガです。無理のない動きで、心と体を元気にする。 一般定員10名。連続講座	一般	14	5月 ～ 10月	62	
恵那市	串原コミュニティセンター			はじめてみよう。フットサル	小・中学生対象の、フットサルスポーツ教室。ルールを知り、チームワークを身につける。 連続講座。	小・中学生	3	5月 6月 9月	33	
恵那市	上矢作コミュニティセンター			心も身体もきれいになるヨガ	ゆったりとヨガをしながらストレスを解消し、心も身体もリフレッシュしましょう。	一般	5	５月 ～ 12月	13	×
恵那市	上矢作コミュニティセンター	○		上矢作町の自然を探検しよう	「植物は花粉や種を運んでもらう生き物（昆虫、鳥など）とセットで進化してきた」ということを知ろう！	一般	2	５月 ～ １１月	24	○
恵那市	上矢作コミュニティセンター			若返りの秘技　チベット体操	簡単5つのポーズで3分から始められるチベット体操は、深い呼吸とポーズでチャクラが整います。皆様に若返りの秘技をお伝えします。	一般	2	１１月 ～ １２月	13	○
恵那市	上矢作コミュニティセンター	○		原生林トレッキング	山粧（よそお）うこの季節、原生林では生きものたちが冬支度をはじめます。紅葉、木の実、きのこ・・・原生林で秋を発見しましょう。	一般	1	１１月	7	未定
恵那市	上矢作コミュニティセンター	○		こんにゃく作り講座	「身体の砂洗い」と言われるこんにゃく。町内のこんにゃく農家さんが作る美味しいこんにゃくの作り方を教えてもらいましょう。	一般	1	１月	5	×
恵那市	恵那文化センター			太極拳入門	深い呼吸とゆったりした動きで、こころも体もリラックス。体調に合わせて無理なく動けます。フレイル予防に取り組んで健康寿命を延ばしましょう。一度体験してみませんか。 同一受講者12回開催。定員25名。	一般	12	5月～9月	324	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
恵那市	恵那文化センター			安らぎヨガ	身体の機能（働き）を高めることを目標にした誰にでも出来る、やさしいヨガです。 心も体も安らぎ和らぎ、自然治癒が増します。持っている生命力を最大限に発揮できるようになります。 同一受講者8回開催。定員15名。	一般	8	5月～8月	136	○
恵那市	恵那文化センター			ヨガして元気に過ごしましょ!!	日々の生活では、使う筋肉はだいたい決まっています。ミニバランスボールを使って、まず身体をほぐしてからヨガの動きで普段使っていない筋肉も使っていきます。そうすることで身体の中の巡りが良くなって内側から元気になっていきます。ヨガして元気！でいきましょう！ 同一受講者5回開催。定員20名。	一般	5	5月～9月	100	○
恵那市	恵那文化センター			太極拳入門	深い呼吸とゆったりした動きで、こころも体もリラックス。運動が苦手な方、体力に自信のない方も大丈夫。仲間と楽しく健幸づくりを始めましょう。 同一受講者12回開催。定員25名。	一般	12	10月～3月	300	○
恵那市	恵那文化センター			癒やしヨガ	身体の機能（働き）を高めることを目標にした誰にでも出来る、やさしいヨガです。心も体も安らぎ和らぎ、自然治癒が増します。持っている生命力を最大限に発揮できるようになります。 同一受講者8回開催。定員15名。	一般	8	10月～12月	136	○
恵那市	恵那文化センター			ヨガして元気に過ごしましょ!!	ご自身の事をいたわる時間。そんな風にヨガをする事、体を動かす事で日々元気に過ごしてまいりましょ！ 同一受講者6回開催。定員20名。	一般	6	10月～2月	115	○
中津川市	中央公民館			カラダ楽々脳もイキイキ健康体操	認知症予防運動「コグニサイズ」で体と脳を鍛える連続講座。定員15名	65歳以上の高齢者	7	6月～12月	85	○
中津川市	中央公民館			子育てのママのためのヨガ	子育て中の母親を対象にしたヨガの連続講座。託児あり。定員15名	子育て中の母親	7	6月 7月	51	×
中津川市	中央公民館			男の美学	男性の美を学ぶ、内面や外見を磨いて素敵な男性を目指す連続講座。定員10名	一般	5	6月～11月	22	○
中津川市	中央公民館			顔ヨガ～フェイシャルヨガ～	顔のリンパや目、口、頬、顎などのマッサージ法などを学ぶ連続講座。定員10名	一般	10	6月～9月	60	○
中津川市	中央公民館			ゴスペルフラを踊りましょう	フラダンスを踊りながら体も心も元気になることを目指す連続講座。 定員15名	一般	8	7月～11月	102	○
中津川市	苗木公民館			健康ウォーキング	ノルディックウォーキングの体験講座。2本「のポールを使用し、正しい姿勢と膝や腰に負担の少ない歩き方をマスターする。	一般	6	6月～11月	70	○
中津川市	坂本公民館			健康寿命を延ばす2本のポールdeウォーキング	50歳を超えると歩く速さや姿勢の変化が始まる。「健康寿命を延ばすには土台となる足で正しく歩くことが大切である」ことをテーマに、2本のポールを使ってのストレッチや筋トレを行う。また自分で出来る足・腰・膝の改善ポイントを学習する。定員15名	一般	10	6月～11月	39	○
中津川市	坂本公民館			チェアトレ&コグニ	イスを使ってストレッチと筋トレ、ラダーを使って脳トレにもなる運動を行う、最後はマットを使ってリラクゼーションを行い、心身を整えることを目的とする。定員20名。	一般	7	6月～12月	76	○
中津川市	坂本公民館			心と体のメンテYOGA	自分の身体と向き合い、メンテナンスすることを目的とし、呼吸と体を連動させて、気持ちよくほぐすことを体験する。定員20名。	一般女性	10	6月～10月	113	○
中津川市	坂本公民館			シニア椅子ヨガ	イスに座ったままできるヨガ講座。簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングを行う。定員20名。	65歳以上	12	6月～10月	351	○
中津川市	坂本公民館			やさしい太極拳	腹式呼吸でゆっくり動き、心身を鍛え足腰を丈夫にして、健康な体作りを目指す。定員15名。	一般	20	6月～3月	268	○
中津川市	落合公民館			筋トレストレッチ	楽しく体を動かして普段使用しない必要な筋肉を強化ストレッチする。各回２５名	女性	10	月２回	177	○
中津川市	落合公民館			ベビーヨガ	赤ちゃんの心と体の動きを感じながら体の動きを高め、親子のスキンシップをはかりながらママの骨盤のケアもする。各回親子6組	首がすわってから歩くまでの乳幼児と親	4	週１回	32	○
中津川市	落合公民館			リトミック教室	聞く、感じる、表現する中で子の成長を育み、親子で笑顔いっぱい音楽を楽しむ。各回親子８組	1・2歳児の親子	10	月２回	116	○
中津川市	阿木事務所	○		減塩に挑戦！	阿木地域全体で減塩に取り組んでいます。この講座は栄養士が減塩により体に与える影響を学び、料理を作りました。各家庭の味噌汁の塩分濃度なども量る等もあり減塩を学びました。	一般	1	6月	9	○
中津川市	阿木事務所	○		夏休み！簡単お昼ご飯を作ろう	小学生対象の講座。お子さんが夏休み自分で料理を作って食べることができるようになるということを目的に栄養士を講師に親子でお昼ご飯を作った。２組	小学生親子	1	7月	5	○
中津川市	阿木事務所	○		ストレッチと体幹トレーニング	ストレッチで凝り固まった体をほぐし、体幹トレーニングでインナーマッスルの動かし方を習って、家で続けることを目標に、行った講座です。	一般	6	7月～12月	34	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
中津川市	神坂公民館			エンジョイフラダンス	フランダンスで運動不足やストレス解消を！健康の維持・促進とメンバーの親睦を目的とした講座。６月より月２回計8回開催する。	一般	8	6～9月	71	○
中津川市	神坂公民館			姿勢を整えるやさしいストレッチ	首や肩の凝りをタオルやイス、壁など身近にあるものを使ったストレッチで凝りをほぐす、健康の維持・促進とを目的としたやさしいストレッチ講座。６月より月２回計8回開催する。	一般	8	6～9月	98	○
中津川市	神坂公民館			健康マージャン	飲まない（アルコール）吸わない（タバコ）賭けない（金品）を合言葉に、健康維持と老化防止を目指した、マージャン講座。６月より月１回計8回開催	一般	8	6～1月	52	○
中津川市	山口公民館			健康体力講座	健康な体は正しい姿勢、体に優しいストレッチ、呼吸法を学び健康な体作りを目指す。 6～11月、月1回開催。定員10名。	一般	10	6～3月	70	○
中津川市	山口公民館			ヨガ講座	年齢を重ねるにつれて増える女性特有の悩みをヨガを通して心と体の状態を整える。 11～2月、月2回開催。定員10名。	一般	8	11～2月	47	○
中津川市	坂下公民館			【やさか地区合同】 わくわく体験・福祉トレジャーハンター	福祉に関するさまざまな疑似体験やゲームにチャレンジし、福祉の大切さ（お宝）を手に入れるもので、指導、企画は坂下高校福祉科の先生と生徒さんの協力で実施した。	小学4～6年生	1	7	30	○
中津川市	坂下公民館			えりめし（季節の料理教室）	四季折々の食材をふんだんに用いながら、ジャンルにとらわれず体に優しい料理作りを学ぶ。単発講座	一般	4	6～10	57	
中津川市	坂下公民館			グルテンフリーの米粉パン	手軽に楽しむパン作り講座。砂糖、油脂、その他添加物なし。申込者多数のため追加開催を実施。単発講座	一般	6	6～7	70	
中津川市	坂下公民館			できることからSDGs 「地元産トマトで絶品料理」	地元の若手営農者が栽培したトマトをふんだんに用いて、坂下高校調理・製菓コースの生徒が考案したメニューを作るもの	一般	1	7	30	○
中津川市	坂下公民館			できることからSDGs 「ローフード」入門	生の食材を使い、加熱することで失われやすい酵素やビタミンなどの成分ををより効果的に摂取できる食事作りを学ぶもの。	一般	1	1	10	
中津川市	坂下公民館			できることからSDGs 「味噌づくり」	身体に良い発酵食品についての話と発酵食品の代表格である味噌を親子で手づくりするもの	小学4～6年生の親子	1	2	19	
中津川市	坂下公民館			誰でも下半身強化運動	下半身を鍛えながら腰痛や足の痛みを予防するもの。自分の体重を利用しながら無理せずに行うエクササイズで日頃から運動不足の方や初心者向けの内容で実施。連続講座	一般	5	6～8	38	○
中津川市	坂下公民館			美顔体操	顔周りの筋膜のねじれや縮みをとり、いきいきとしたツヤのある肌づくりをめざす	一般	1	3	15	
中津川市	川上公民館			水中運動教室	川上かたらいの里の運動浴槽を利用して、心肺機能の向上、筋力アップ・関節痛の軽減等にこうかが期待できる講座。（川上かたらいの里温泉まつりの中で行う講座）	一般	1	６月	9	○
中津川市	川上公民館			お風呂上がりのストレッチ	お風呂上がりにおすすめの簡単なストレッチ講座。（川上かたらいの里温泉まつりの中で行う講座）	一般	1	６月	13	○
中津川市	川上公民館			ゆるり骨盤ヨガ	骨盤まわりをほぐし強化することで、体力アップ、姿勢改善、健康で過ごせる身体づくりをする講座	一般（女性）	6	６～８月	65	○
中津川市	川上公民館			美容セルフ整体～マットエクササイズ～	美容セルフ整体は、前屈側屈回旋やストレッチを組み合わせて筋肉に刺激を与えることにより、リンパや血液の流れ、代謝の向上むくみの改善に効果的な講座。インナーマッスルを引き締め、自然体の姿勢を手に入れる講座	一般（女性）	6	６～８月	120	○
中津川市	加子母公民館			シニアヨガ（イスヨガ）	イスを使ったシニア層の方にも最適な体と心を癒すヨガです。	一般	7	６月～１２月	35	未定
中津川市	福岡公民館			太極拳入門	ゆったりした動きと深い呼吸が日常の疲れを癒やしてくれます。運動が苦手な方でも大丈夫。基本的な動きが足腰を丈夫にします。50代以上の方歓迎！楽しく健康づくりを始めましょう。	一般	10	６～3月	82	○
中津川市	福岡公民館			ダンベル体操	現在の体力を維持し、生涯自力で動ける体づくりをしましょう。誰でも簡単に始められます。	一般	10	６～3月	53	○
中津川市	福岡公民館			ベビーヨガ ママのための骨盤ストレッチ	お子さんとふれあいながら、一緒に動いて骨盤ケアを中心に日頃の運動不足を解消しましょう。	未就園児親子	5	６～１１月	43	○

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	
中津川市	福岡公民館			スポーツウエルネス吹矢	健康増進に加え、精神力・集中力を高める効果もあり、年齢、性別問わず、手軽に楽しめる軽スポーツです。	一般	6	6～8月	0	○
中津川市	蛭川公民館			親子で運動を楽しもう	体つくり運動、ドッジボール、鬼遊びなどの遊びを決まりを守って親子で取り組む。 定員15名。	小中学生 （親協力参加）	10	6～3月	58	×
高山市	高年介護課			シニアいきいき健康教室	・20回1コースの公募型と希望回数実施する出前型から選択 ・フレイル予防、認知症予防のための健康教育と介護予防体操を毎回実施 ・教室終了後もグループメンバーで体操等の活動を継続できるよう自主活動グループ形成化も支援	65歳以上	490	通年	3117	○
高山市	高年介護課			健康広場 ①脳トレ広場 ②体操広場	・①では脳トレーニング、②では介護予防体操を実施 ・単発講座 ・毎月各1回以上、2か所の福祉センターで開催 ・定員20人	65歳以上	153	通年	1887	○
高山市	高年介護課			フレイル予防教室	・6種類のメニューから毎月1種類ずつ実施 ・単発講座 ・フレイル予防に関する健康教育と体操を実施	65歳以上	24	通年	218	○
高山市	高年介護課			家族介護者教室	・介護者を対象とした介護者の心身の負担軽減となるような内容の講義を年1回開催	介護者	1	11月	30	○
高山市	地域包括支援センター	○	○	認知症サポーター養成講座	・単発講座 ・認知症キャラバンメイトによる認知症に関する理解を深めるための講座	市民	22	通年	364	○
飛騨市	まちづくり観光課			市民健康講座～和漢薬と健康～	富山大学と連携した全5回の市民向け健康講座。市民の健康意識向上を目的とする。 大学より専門家を招聘し、「和漢薬と健康」をテーマにした講座を開催。	一般	5	7～11月	91	○
飛騨市	スポーツ振興課			クアオルト健康ウオーキング	ウオーキングによる健康の維持・促進を目的としたウオーキングイベントを定期的に開催する。	一般	62	4月 ～ 3月	496	○
飛騨市	スポーツ振興課			ノルディックウオーキング	ウオーキングによる健康の維持・促進を目的としたノルディックウオーキングイベントを年数回開催する。	一般	2	4月、11月	55	○
飛騨市	スポーツ振興課			モルック教室、大会	軽スポーツによる健康の維持・促進を目的としたモルック教室、大会を開催する。	一般	3	9月 ～ 2月	50	○
飛騨市	スポーツ振興課			軽スポーツ体験会、大会	軽スポーツによる健康の維持・促進を目的とした体験会、大会を開催する。	一般	2	5月 ～ 6月	91	○
下呂市	地域振興課			～理学療法士が教える～運動神経が良くなる遊び（萩原低学年コース）	ストレッチ、ジャンプ、走る、脳トレじゃんけん　定員10名	小学1年生～3年生	1	2月	9	○
下呂市	地域振興課			～理学療法士が教える～運動神経が良くなる遊び（萩原高学年コース）	ストレッチ、ジャンプ、走る、脳トレじゃんけん　定員10名	小学4年生～6年生	1	2月	6	○
下呂市	地域振興課			～理学療法士が教える～運動神経が良くなる遊び（下呂低学年コース）	ストレッチ、ジャンプ、走る、脳トレじゃんけん　定員10名	小学1年生～3年生	1	2月	6	○
下呂市	地域振興課			はじめて学ぶ手話講座（小坂会場）	聴覚障害者のお話、簡単なあいさつから、自己紹介　　定員10名	小学校高学年以上	2	12月	8	○
下呂市	地域振興課			はじめて学ぶ手話講座（萩原会場）	聴覚障害者のお話、簡単なあいさつから、自己紹介　　定員10名	小学校高学年以上	2	12月	14	○
下呂市	地域振興課			いすヨガ	いすに座ったまま足の裏全体を伸ばしたり、自分の体にひきよせてねじったりした。いすの後ろに立って片足で立ちバランス強化。体感を鍛える。　定員20名	一般	4	10.11月	60	○
下呂市	地域振興課			やさしいヨガ～ストレッチ+呼吸～	ストレッチ中心で簡単なヨガポーズで体全体をほぐし、スクワットで筋力強化。　定員20名	一般	4	10.11月	24	○
下呂市	地域振興課			スクエアダンス初心者講習会	カントリー＆ウェスタンの音楽にのって4カップル8人が1組（1セット）となって踊り歩くダンス　定員20名	一般	4	10月	40	×
下呂市	地域振興課			盆踊りの集い＠下呂	郡上踊り、白鳥おどり　定員10名	保育園～ご高齢まで	3	10.11.12月	9	○
下呂市	地域振興課			気功教室	呼吸法を通して体調を良くする　定員15名	一般	4	10.11月	60	未定

②「健康・医療福祉」に関する生涯学習講座　調査票

市町村名	担当課	地域づくり	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和7年度実績			令和8年度予定
							回数	実施月	参加者数	

実施市町村数	地域
34	37

実績				次年度計画
講座数	人材養成	実施回数	参加者数	
698	57	10976	177159	519