

⑩60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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	みやこ老人セン ター				すこやか体操、楽しく美文字（ボールペン字）、デッサン・水彩画入門、川柳、クラフトテープで作るバッグ、スマホ教室（アンドロイド編）、らくらくピアノ①②、コーラス（入門）、コーラス、岐阜の歴史、ギターで奏でる昭和3、茶道（裏千家）、初級の英会話、水墨画、楽しくはじめる中国語、鍵盤で作る身近な小物、楽しい朗読・群読、ひざこし元気 関節トレーニング、脳と身体のメンテナンス、絵手紙、リラクックスヨガ、やさしい折り紙と小物づくり、笑いの認知症予防ゲーム、いけ花（草月流）、楽しく体操、書道、古典を楽しむ、初歩の篆刻（はんこ作り）、はじめての尺八、楽しく健康太極拳（楊名時）、気楽にはじめる長唄	すこやか体操、楽しく美文字（ボールペン字）、デッサン・水彩画入門、川柳、クラフトテープで作るバッグ、スマホ教室（アンドロイド編）、らくらくピアノ、コーラス（入門）、コーラス、岐阜の歴史、ギターで奏でる昭和3、茶道（裏千家）、初級の英会話、水墨画、楽しくはじめる中国語、鍵盤で作る身近な小物、楽しい朗読・群読、ひざこし元気 関節トレーニング、脳と身体のメンテナンス、絵手紙、リラクックスヨガ、やさしい折り紙と小物づくり、笑いの認知症予防ゲーム、いけ花（草月流）、楽しく体操、書道、古典を楽しむ、初歩の篆刻（はんこ作り）、はじめての尺八、楽しく健康太極拳（楊名時）、気楽にはじめる長唄	岐阜市内在住の60歳以上の方	590	4月～3月	8902	○
岐阜市	和楽園				水彩画、童謡唱歌、書道、ヨーガ、盛花（専正池坊）、フラワーアレンジメント（専正池坊）、太極拳、詩吟、すこやか体操、歌謡、リズム健康体操、囲碁、3B体操、俳句、脳トレアート	水彩画、童謡唱歌、書道、ヨーガ、盛花（専正池坊）、フラワーアレンジメント（専正池坊）、太極拳、詩吟、すこやか体操、歌謡、リズム健康体操、囲碁、3B体操、俳句、脳トレアート	岐阜市内在住の60歳以上の方	273	4月～3月	4933	○
岐阜市	西部福祉会館				3B体操、書道、華道（千家古流）、川柳、健康笑いヨガ、ヨーガ、絵手紙、歌謡（演歌）、歴史物語、初心者スマホ塾、小筆字、詩吟（照風流）	3B体操、書道、華道（千家古流）、川柳、健康笑いヨガ、ヨーガ、絵手紙、歌謡（演歌）、歴史物語、初心者スマホ塾、小筆字、詩吟（照風流）	岐阜市内在住の60歳以上の方	267	4月～3月	3867	○
岐阜市	柳津高齢者福祉センター				太極拳、フラダンス、歌謡、楽しく体操、書道、華道（池坊）、岐阜の雑学あれこれ、己書、季節のヨガ	太極拳、フラダンス、歌謡、楽しく体操、書道、華道（池坊）、岐阜の雑学あれこれ、己書、季節のヨガ	岐阜市内在住の60歳以上の方	156	4月～3月	2389	○
岐阜市	三楽園				ヨーガ、童謡・愛唱歌、華道（池坊）、茶道（裏千家）、リズム健康体操、さわやか体操	ヨーガ、童謡・愛唱歌、華道（池坊）、茶道（裏千家）、リズム健康体操、さわやか体操	岐阜市内在住の60歳以上の方	101	4月～3月	2092	○
岐阜市	友楽園				絵手紙、デッサン（彩色有）、初心者の囲碁、麻雀（女性初心者・女性初級者）、水墨画、押し花、リズム&ストレッチ、ウッドバーニング（木版こがし絵）、短歌、歌謡、楊名時太極拳、水彩画、書道、ヨーガ、舞踊、俳句	絵手紙、デッサン（彩色有）、初心者の囲碁、麻雀（女性初心者・女性初級者）、水墨画、押し花、リズム&ストレッチ、ウッドバーニング（木版こがし絵）、短歌、歌謡、楊名時太極拳、水彩画、書道、ヨーガ、舞踊、俳句	岐阜市内在住の60歳以上の方	328	4月～3月	3990	○
岐阜市	高齢者福祉会館ふれあいの館「白山」				クラフトテープで作るカゴ・バッグ、野菜づくり&健康づくり、生け花、元気になる笑いヨガ、映像で親しむ中国語・漢語、デッサン教室（初歩）、笑筋トレ、初級英会話講座、花くらぶシルバー（フラワーアレンジメント）、健康マージャン講座、やさしい手話、小物づくり、和紙ちぎり絵、詩吟で生き生き、Androidスマホの上手な使い方講座、太極拳講座、英語俳句の会、歴史を楽しもう、ロウフラワー教室、超初心者マージャン講座	クラフトテープで作るカゴ・バッグ、野菜づくり&健康づくり、生け花、元気になる笑いヨガ、映像で親しむ中国語・漢語、デッサン教室（初歩）、笑筋トレ、初級英会話講座、花くらぶシルバー（フラワーアレンジメント）、健康マージャン講座、やさしい手話、小物づくり、和紙ちぎり絵、詩吟で生き生き、Androidスマホの上手な使い方講座、太極拳講座、英語俳句の会、歴史を楽しもう、ロウフラワー教室、超初心者マージャン講座	岐阜市内在住の60歳以上の方	271	4月～3月	3220	○
岐阜市	高齢福祉課				岐阜市高齢者大学	「医療と介護の連携について」 「噛んで元気、食べて長生き ～オーラルフレイルと低栄養を防ごう～」 「豊かな老後のために知っておきたいお金の話 ～生活設計、資産管理、終活などのポイント～」 「寸劇を見て学ぶ悪質商法と詐欺防止」 「織田信長と南蛮文化 ～天下人の見た東西交流～」	岐阜市内在住の65歳以上の方	5	10月～12月	304	○
岐阜市	中山道加納宿まちづくり交流センター講座委託事業				書道、囲碁、詩吟、茶道、水墨画、華道、楊名時太極拳、手編み、木彫り、歌謡、たのしいコーラス	書道、囲碁、詩吟、茶道、水墨画、華道、楊名時太極拳、手編み、木彫り、歌謡、たのしいコーラス	岐阜市内在住の60歳以上の方	218	4月～3月	2643	○
岐阜市	ドリームシアター				はじめてでも大丈夫！楽しいパン作り	おいしいパンを作って、一緒に味わってみませんか？軽量から発酵、焼き上げまでを楽しく学びます。	岐阜市内在住の60歳以上の方	4	6月	58	○
岐阜市	ドリームシアター				はじめてのヨガ体験	ヨガを通して心と身体をリフレッシュさせましょう。	岐阜市内在住の60歳以上の方	5	6～7月	36	○
岐阜市	ドリームシアター				コーヒー飲み比べ体験	産地の知識を深め、毎日のコーヒータイムをより豊かにしませんか？4か国のコーヒーを飲み比べ、違いを見つけましょう。	岐阜市内在住の60歳以上の方	1	6月	9	○
岐阜市	ドリームシアター				はじめてのピアノ教室	機会がなくて始められなかった方、今がチャンスです。“ドレミ”が分からなくても大丈夫！まずピアノにふれてみましょう。	岐阜市内在住の60歳以上の方	6	6～7月	66	○
岐阜市	ドリームシアター				ヒップホップダンス教室	初めての方でも大丈夫！簡単なステップから学んで楽しくダンスをしましょう。	岐阜市内在住の60歳以上の方	2	6月	8	×
岐阜市	ドリームシアター				家庭のできる、おいしい和菓子和洋菓子作り	自宅で簡単にできるコツや工夫を学びながら、季節を感じられる和菓子や洋菓子を作ります。	岐阜市内在住の60歳以上の方	4	2～3月	44	○
岐阜市	ドリームシアター				ヒップホップダンス教室	初めての方でも大丈夫！簡単なステップから学んで楽しくダンスをしましょう。	岐阜市内在住の60歳以上の方	2	2月	14	×
岐阜市	ドリームシアター				発酵食を使ったランチ作り	発酵食品を使って、旬の食材を利用しながら体に優しいランチを作ります。	岐阜市内在住の60歳以上の方	4	2月	43	○
各務原市	まちづくり推進課	○			高齢者の交通安全教室	歩行中や自転車・自動車運転中に交通事故に遭う高齢の方が増加していることから、「自分の命は自分で守る」ことを交通事故例やクイズ・ゲーム等を交えて楽しく学びます。	高齢者	16	6月～1月	328	○
各務原市	まちづくり推進課	○			高齢者の防犯対策教室	他人事ではない、身近に発生しているオレオレ詐欺などの特殊詐欺の手口や被害状況・対処法及び、空き巣狙いの対処法などを学びます。	高齢者	5	4月～3月	106	○
各務原市	まちづくり推進課	○			目指そう！賢い消費者	身近で発生している悪質商法の手口や被害状況・対処法などについて説明し、騙されないためのポイントを学びます。	高齢者	11	4～2月	260	○
各務原市	中央図書館				音読の会（読書バリアフリー事業）	高齢者の認知予防および障がい者の訓練として声を出して読む講座。	高齢者	4	5～1月	68	○
各務原市	いきいき楽習課東ライフデザインセンター				ライフカレッジ輪沼	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした10回の講座。輪沼地区の3箇所でそれぞれ実施。教養・娯楽の講座を学級形式で実施。定員は各施設で40人。	60歳以上	30	5月～1月	950	×
各務原市	いきいき楽習課東ライフデザインセンター				一期一会	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした10回の講座。ライフカレッジを卒業した人を対象にした講座。教養・娯楽の講座を学級形式で実施。定員は40人。	60歳以上	10	5月～2月	400	×
各務原市	いきいき楽習課・中央ライフデザインセンター				ライフカレッジ蘇原	仲間と様々な分野の講座を楽しみ、生きがいづくりや教養を深めます。定員50名。	60歳以上	10	4～2月	430	×

⑩60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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		○		しこうのじかん	教養、文化、社会見学、防災、救命、人権など幅広い内容を学ぶ地域の学びの場です。定員40名。	ライフカレッジ卒業生	10	5～2月	400	○
各務原市	いきいき楽習課川島ライフデザインセンター				ライフカレッジ川島	仲間と様々な分野の講座を楽しみ、生きがいづくりや教養を深める講座。10回の連続講座。定員：60名	60歳以上	10	5月～翌2月	560	○
各務原市	いきいき楽習課川島ライフデザインセンター				ライフカレッジ稲羽西	仲間と様々な分野の講座を楽しみ、生きがいづくりや教養を深める講座。10回の連続講座。定員：60名	60歳以上	10	5月～翌2月	520	○
各務原市	いきいき楽習課川島ライフデザインセンター				ライフカレッジ稲羽東	仲間と様々な分野の講座を楽しみ、生きがいづくりや教養を深める講座。10回の連続講座。定員：40名	60歳以上	10	5月～翌2月	290	○
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「ライフカレッジ那加」	毎回、講師を変えていろいろな分野の学習を行う。音楽、歴史、人権、空き家問題、運動、現地見学など。 10回の連続講座。定員40名。	60歳以上	10	5月～1月	250	×
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「ハйкаレッジ各務原西」	毎回、講師を変えていろいろな分野の学習を行う。健康、人権、SDGs、伝統技術、人権、運動、現地見学など。 10回の連続講座。定員40名。	ライフカレッジ卒業生	10	5月～1月	350	×
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「えんむすび」	毎回、講師を変えていろいろな分野の学習を行う。現地見学など。 5回の連続講座。定員20名。	ライフカレッジ卒業生	5	5月～10月	60	×
山県市	健康介護課（福祉課介護係）				フレイル予防講座	転倒予防・筋力アップのための運動、口腔機能をよりよく保つための学習・口腔ケアなどの手法、高齢期の食生活、認知症予防など（出前講座・単発・講義式）	概ね65歳以上	63	通年	812	○
山県市	健康介護課（福祉課介護係）				認知症について	認知症の基本知識と認知症の人への接し方、新しい認知症観について（出前講座・単発・講義式）	概ね65歳以上	2	7月	23	○
山県市	健康介護課（福祉課介護係）				介護保険制度について	申請の流れとサービス利用開始までの説明（出前講座・単発・講義式）	概ね66歳以上	1	7月	10	○
山県市	健康介護課（福祉課介護係）				防犯対策について	日頃の生活での防犯対策について（出前講座・単発・講義式）	概ね66歳以上	1	6月	6	○
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	
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（防災）	外部講師を招き、災害への備えと心構えについて学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	11月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（文化・教養）	外部講師を招き、落語について学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	9月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（歴史）	菊川市長を招き、静岡県菊川市について学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	7月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（歴史）	外部講師を招き、古代エジプトについて学ぶ。年20回の連続講座。	60歳以上	1	10月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学社会見学	史跡・名所を巡る社会見学を1回開催する。令和7年度は名古屋市を訪問した。	60歳以上	1	10月	180	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（音楽）	地元合唱団を招き、心にやさしい演奏を聴く講座。年間20回の連続講座を開催。年2回	60歳以上	2	9月2月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（科学）	外部講師を招き、科学を利用したマジックショーを行う講座。年間20回の連続講座を開催。	60歳以上	1	6月	200	○
瑞穂市	生涯学習課	○			瑞穂大学（教養）	外部講師を招き、健康マージャンを学ぶ講座。年間20回の連続講座を開催。	60歳以上	1	7月	200	○
本巣市	長寿支援課	○			【再掲】キラリ元気アップ教室	介護が必要になる可能性が高いと考えられる方が、積極的に生活機能の向上を図ることを目的としている。 介護予防体操を中心に認知症閉じこもり予防。また、定期的にモニタリング、体力測定、MMSEを実施し、評価する。 市内の6会場でそれぞれ毎週実施	基本チェックリストに該当した者。または要支援1、2の認定者で介護保険サービスを利用していない者	262	4～3月	2312	○
本巣市	長寿支援課	○			【再掲】脳のいきいき教室	高齢者が、要介護状態となることの予防、または、要介護状態の軽減、悪化の防止のために自らの地域で介護予防に取り組むことを目的としている。 レクリエーションや体操（ヨガサイズ）等の認知症予防を主とした介護予防を提供。 市内の1会場で毎週実施	基本チェックリストに該当した者	48	4～3月	239	○
本巣市	長寿支援課				【再掲】転倒予防教室	高齢者が、自らの地域で介護予防に取り組み、要介護状態にならないようにすることを目的としている。 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4会場で月に2回実施	65歳以上の市民	96	4～3月	1667	○
本巣市	長寿支援課	○			【再掲】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	○			【再掲】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	○			【再掲】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	○			【再掲】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	○

⑩60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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	
岐南町	生涯学習課				岐南いきいき講座	町内在住在勤の60歳以上の方を対象に、フレイルや軽スポーツなどの講座を実施した。合計15回	町内在住在勤の60歳以上	18	5月～12月	216	×
岐南町	保険年金課				キラリ若返り講座	フレイル予防のため、運動、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防、社会参加等に関する講義と実践を行い、健康でいきいきと活動できるようにする。月1回×12カ月	概ね65歳以上だが、希望者は参加可能	12	4～2月	358	○
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	1250	○
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	2650	○
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	250	○
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	200	○
北方町	教育総務課 生涯学習センター				北方カワセミ大学	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした9回の講座。太極拳、様々な分野の専門家による講座、社会見学、ものづくり体験や演奏会鑑賞を実施。	60歳以上	10	4. 5. 6. 7. 8. 9. 11. 12. 1. 3	306	○
海津市	文化・スポーツ課	○	○		高齢者学級	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的に、年間を通じて様々な講座を企画して実施する。60歳以上を対象。年間10回程度開催。	60歳以上	10	4月～3月	1580	○
海津市	観光・シティプロモーション課	○			海津市の観光	海津市の観光について講和。〈観光施設・観光スポット・観光に関する入込客数など〉単発講座	海津市平田町蛇池の老人クラブ	1	9月	30	×
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	高齢介護課				介護予防教室（元氣にっこり教室）	高齢者が自ら活動に参加して生活機能の維持向上を図るとともに、加齢に伴う心身の変化を知り、介護予防に関する知識と技術を身につけ、いつまでも自分らしくいきいきとした生活が送れるよう支援することを目的に、4回1クールの教室にて、口腔（講師：歯科衛生士）・栄養（講師：栄養士）・運動（講師：介護予防リーダー）・認知症予防（講師：社協職員）を中心とした介護予防に関する知識や技術を学ぶ	おおむね65歳以上	8（4回×2クール）	6月・11月	116	○
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。	65歳以上	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。	65歳以上	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。	65歳以上	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。	65歳以上	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。	65歳以上	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。	65歳以上	1	12月	17	未定
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	○
関ヶ原町	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	24	×
関ヶ原町	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	24	○
輪之内町	教育委員会				みつば学級	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした年間10回の講座。健康体操、防犯講座、社会見学、歴史や地理等の教養講座を学級形式で実施。60歳以上対象。	60歳以上	10	5～3月	200	○
揖斐川町	社会教育課				ことぶき大学	健康や音楽などをテーマに「楽しく生活できる秘訣」について学習する	概ね60歳以上	8	6月～3月	442	○
大野町	生涯学習課 川合ふれあいセンター				生き生き教室 シニア世代のスマホ教室	スマートフォンの基本操作を知る。【連続講座】	概ね65歳以上の方	2	1月	33	○
関市	生涯学習課（中央公民館）	○			さわやか学級	65歳以上を対象とした講座。地域で活躍する講師を中心に、音楽鑑賞、軽運動、創作体験など気軽に楽しめる内容で構成。連続型講座（講話：健康維持、相続、音楽鑑賞など）と単発での体験型講座（創作体験、健康体操、合唱など）を並行して開催。	65歳以上	12	4月～2月	411	○
関市	武芸川事務所	○			体スッキリ ストレッチヨーガ	自分の体を知り、いつまでも若々しく生活するためにストレッチヨーガを行う。65歳以上を対象とした全6回の講座。定員各講座20名。	65歳以上	6	5月～10月	88	未定
関市	武芸川事務所	○			楽しく学ぶ！認知症講座	安心したセカンドライフのための認知症対策を運動などの体験をまじえながら学ぶ。65歳以上を対象とした全6回の講座。定員各講座20名。	65歳以上	3	11月～1月	33	○
関市	スポーツ推進課				シニア筋力アップトレーニング教室（前期、後期）	・転倒防止や、体力づくりを目的とした、シニア向けの筋力トレーニングを行う。 ・定員各期25～30人程度。	シニア	20	5～11月	71	○
関市	高齢福祉課				認知症予防ろば隊長の「いい脳能活教室」	「認知症」の理解と、日常生活で生かすことができる予防の取組みを学ぶ教室。5感刺激、脳検査、脳トレ等、認知機能をアップさせるトレーニングを実施する。 岐阜医療科学大学に委託 全5回を前期・後期で2回開催	65歳以上	5	5月～9月 11月～3月	40	○

⑩60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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	高齢福祉課				ロコトレ講座	健康運動指導士による指導の下、ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングを実施・わかくさプラザ 年3回 2クール、・福祉センター 5ヶ所、ふれあいセンター10ヶ所 週1回を3か月間(12回)	65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方	252	5月 ～ 3月	4567	○
美濃市	中央公民館	○			ピアノを楽しもう!	初心者の方も久しぶりの方もピアノを弾いてみませんか。個人のペースに合わせてレッスンします。定員10名。	60歳以上の方	12	6月 ～ 9月	113	○
美濃加茂市	ひとづくり課	○			出前講座 知っておきたい！任意後見制度	成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守ってくれる人(援助者)を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。成年後見制度のうち、判断能力が不十分になる前に将来に備える任意後見制度についてご紹介します。	高齢者	1		39	○
美濃加茂市	ひとづくり課	○			出前講座 高齢者交通安全・防犯教室	加茂警察署の警察官から高齢者に対する交通事故や特殊詐欺(オレオレ詐欺等)の実例及び被害防止の対策方法を学ぶことができます。	高齢者	7		114	○
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		155	○
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したお口の話」	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	○
可児市	高齢福祉課				出張健康講話	各団体からの依頼により実施。 65歳以上を対象にした、健康や介護予防、終活等に係る講話。	65歳以上	98	4月 ～ 3月	2204	○
坂祝町	教育課				60歳からの筋トレと脳トレ	健康維持に必要な筋力アップのトレーニング、脳を活性化させる脳のトレーニングを行う。	60歳以上	8	5月～8月	56	○
坂祝町	教育課				65歳からの健康体操	ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を音楽に合わせて行います。リズム体操は全身を使った脳トレにもなります。	65歳以上	10	4月～6月	100	○
坂祝町	教育課				鳩吹大学	高齢期の学習機会を広げ、高齢者自らの意欲とニーズによる学びを深める。年間10回コースで開催。	60歳以上	10	毎月	340	○
坂祝町	教育課				シニアのための痛み予防体操	年齢と共に弱り、強張ること出てくる筋肉の痛みを予防する。	60歳以上	4	5月～6月	24	×
坂祝町	教育課				タウンカレッジ	講話「高齢者うつ病の理解と予防のコツ」を聞く。	60歳以上	1	2月	22	×
富加町	教育課				祖父母学級「友愛フレンド学級」	同世代の交流の場とし、地域や家庭での祖父母の役割について学ぶことを目的に開催した。 健康講座や歴史講座、地域巡検、寄せ植えなどの講座を実施した。	高齢者	10	5月、6月、7月、8月、10月、11月、12月、1月、2月	149	○
川辺町	生涯学習課				ヨガティス(ヨガ+ピラティス)	60歳以上対象のヨガとピラティスの講座。10回の連続講座。定員6名	60歳以上	10	5月 ～ 2月	79	○
川辺町	生涯学習課				いつまでも脳も心もいきいき！音楽で脳のトレーニング	懐かしい音楽などを聴いて歌ったり踊ったりして脳のトレーニングをする10回の連続講座。定員20名	70歳以上	10	5月 ～ 9月	61	×
八百津町	教育課 中央公民館 福地出張所 久田見出張所				雅学級(民謡)	地区の文化継承と健康のため踊りを練習して楽しむ講座	60歳以上	28	5～2月	104	○
八百津町	教育課 中央公民館 久田見出張所				雅学級(書道)	書道作品を制作する講座	60歳以上	30	5～2月	206	○
八百津町	健康福祉課	○			スマスルジム	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	○
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	○
多治見市	小泉公民館	○			みんなならら音楽健康講座♪	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	○			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	○			こいずみ寄席	大原シルバー連合会と共催で岐阜大学落語研究会による落語会を開催	高齢者	1	2月	50	○

⑪60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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	脇之島公民館	○			わきのしま脳活塾	健康寿命延伸に繋げようと、プリント学習&レクリエーションを組み合わせた脳トレ事業。プリンと学習は漢字や計算、文章など様々な問題やゲーム形式のプリントに挑戦し、後半は運動や歌など体を動かすことを中心に楽しんだ。	高齢者	7	6～1月	161	○
多治見市	精華交流センター				おはようサロン	毎月第2月曜日に健康チェックと月替わりのイベント(歌・ヨガ・体操など)を地域住民で楽しめます。	高齢者	11	4～3月	210	○
多治見市	精華交流センター				折り紙サロン	毎月第4月曜日に地域ボランティアといっしょに折り紙を習い楽しめます。	高齢者	12	4～3月	133	○
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				市之倉いきいき元気！	運動・口腔ケア・栄養の3つの観点から、健康寿命を伸ばすためのケアを学ぶ講座を開催した。	高齢者	3	6～8月	64	未定
多治見市	市之倉公民館				認知症予防講座 全身を使って健康トレーニング	認知症予防として無理なく楽しくできる健康体操を行った。ペアでの筋トレや輪になつての脳トレなど、多彩なプログラムで進行了。多治見市役所高齢福祉課との共催。	高齢者	1	10月	14	×
多治見市	市之倉公民館				認知症予防講座 歌って遊ぼう！	なつかしい歌や季節を感じる歌をみんなで歌い、脳の活性化へとつなげた。手遊びや楽器も交え、多彩なプログラムで進行了。多治見市役所高齢福祉課との共催。	高齢者	1	3月	38	×
多治見市	市之倉公民館				らくらく筋力アップ体操	毎月2回開催の健康づくり推進員による筋力アップ体操。DVDによる椅子を使った筋力トレーニングを行い、筋力維持を目指した。	高齢者	24	通年	591	○
多治見市	市之倉公民館				シルバークッキング みんなで楽しくクッキング	食生活改善推進員協議会市之倉支部を講師として、減塩料理などの身体に優しい料理を習った。	高齢者	1	1月	14	未定
多治見市	市之倉公民館				歌って笑って今日も元気！	歌と楽器で高齢者を元気にする講座を開催。季節の歌を輪唱したり、手遊びや楽器を使いながら歌うことで脳の刺激にもなった。	高齢者	1	6月	23	×
多治見市	市之倉公民館				大人のおしゃれ塾	ヘアスタイル・メイク・ファッションまで、シニア層がおしゃれを楽しむためのポイントを学んだ。	高齢者	1	7	16	×
多治見市	市之倉公民館				はじめての一步講座 もしもギターが弾けたなら	シニアからの新しいチャレンジを応援するはじめての一步講座を開催。フォークギターの初心者むけにギター講座を5回にわたり開催した。	高齢者	5	4月～6月	45	×
多治見市	市之倉公民館				はじめての一步講座 シニアから始めるフラダンス	シニアからの新しいチャレンジを応援するはじめての一步講座を開催。シニアを対象とした初心者むけフラダンス講座を4回にわたり開催した。	高齢者	4	5月～6月	20	×
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	○			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	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	○			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	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		○		みんなイキイキ とうた広場 前期・後期	前期11回・後期11回開催 青春時代の歌や唱歌等人気講師の指導で楽しく歌います。 定員：各60名程度	60歳以上	22	通年	1295	○
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	○	○		県立多治見病院出張講座	脳卒中の基礎知識と予防やリハビリについて学びました。	60歳以上	1	10月	13	○
多治見市	笠原交流センター	○			かさはらHAPPY スクール わくわくアザレアコーラス	シニアを中心にした年間の合唱講座。唱歌、歌謡曲、フォークソングなど幅広いジャンルの曲を歌いました。	高齢者	20	通年	294	○
多治見市	笠原交流センター	○			振り込め詐欺 （悠遊塾）	多治見警察署の生活安全課の方に来ていただき、最近多い詐欺についてとその詐欺への対策についてお話いただきました。	高齢者	1	4月	25	○
多治見市	笠原交流センター	○			人生会議 （悠遊塾）	多治見市包括支援センターの方にお越しいいただき、病氣、介護、延命治療を含め、何をして生きていitたいかをご家族や身近な人と伝え、ご自分の納得のいいいい終活となるようにとお話をしていただきました。	高齢者	1	5月	16	○
多治見市	笠原交流センター	○			交通安全の寸劇 （悠遊塾）	多治見市役所道路河川課の方に来ていただき、交通安全で気をつけるべきことを博士とその助手ゴリちゃんの寸劇を交えて教えていただきました。	高齢者	1	6月	14	○

⑪60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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	笠原交流センター	○			木造住宅の耐震助成（悠遊塾）	市役所都市計画部開発指導課の磯部様に耐震診断促進事業について案内していただきました。	高齢者	1	6月	16	○
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させていただきました。	高齢者	1	8月	14	○
多治見市	笠原交流センター	○			消費者トラブルにあわないために （悠遊塾）	市役所くらし人権課のお届けセミナーを受講しました。高齢者向けに消費生活の基礎知識（クーリングオフ制度など）について学習しました。	高齢者	1	1月	22	○
多治見市	笠原交流センター	○			大人の塗り絵（悠遊塾）	明治安田生命様を通して、大人の塗り絵の講師の方にお越しいただき、塗り絵の塗り方について教わりました。	高齢者	1	2月	23	○
多治見市	笠原交流センター	○			後期高齢者医療制度（悠遊塾）	市役所保険年金課の「おとどけセミナー」で後期高齢者医療制度についてわかりやすく解説していただきました。100歳まで健康であるためのフレイル予防のお話も。	高齢者	1	3月	24	○
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	学習館		○		ジーンズでコーラスを！	フォークソング・歌謡曲・ポップスを中心に、歌うことを気軽に楽しむ講座を実施。	60歳以上	20	4月～3月	483	○
多治見市	学習館				恋する万葉集 万葉漫步	講師の作成したスライドで、万葉集が描かれた時代と歌の内容から当時の人々の想いを読み解く講座を実施。	一般	9	毎月	246	○
多治見市	学習館		○		桔梗大学 クラブ活動	合唱・絵画・ペン習字・俳句・手芸・生け花・卓球の7のクラブで構成。年間を通じて、クラブ活動を開催。3月には文化祭としてクラブの成果発表を開催。	65歳以上	92	5月～3月	890	未定
多治見市	総合体育館				いきいき健康講座	健康寿命を延ばすことを目的とした講座。継続して行う事で、高齢者の健康維持への意識改革も行う。運動が苦手な方にも楽しく参加いただける様、脳トレを取り入れ、“心身ともに健康”を目的としています。毎月開催。定員：15名	65歳以上	1	9	15名	○
多治見市	高齢福祉課		○		一般介護予防講座	2～4回/月、6か月を1期とした介護予防講座を市内全13小学校圏域で開催。参加者の運動習慣の定着、口腔機能の向上・栄養改善・認知症予防等についての学習機会を提供する。体操など運動を行う講座が多い。	65歳以上	809	4～3月	10639	○
多治見市	都市政策課	○	○		バス乗り方教室	サロンや老人クラブ等の高齢者を対象に、公共交通機関（バス）の乗り方・バスチケット65の活用方法を説明。さらに、実際にバスに乗ってお出かけするバスツアーの支援。また、デジタル回数券の利用促進を前提としたスマホ使い方講座を実施。	65歳以上	6	4～3月	97	○
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	○			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歳以上の方	8	7月～8月	98	○
瑞浪市	生涯学習課				暮らしの中に筋トレを	暮らしの中に簡単に取り入れられる筋トレの講座。 募集定員：80人（20人×4回） 連続講座	65歳以上	4	6月	76	×
瑞浪市	稲津公民館				消費生活講座	悪質商法対処法の寸劇と講話	60歳以上	1	4月	50	×
瑞浪市	稲津公民館				盆踊り教室	寿大学の中の講座の一環。町民夏まつりの盆踊りに参加するために踊りの先生から手ほどきを受ける。	60歳以上	1	7月	29	○
瑞浪市	稲津公民館				eスポーツ教室	脳トレにもなるeスポーツを体験する。マリオカート、太鼓の達人、ボーリング、スイカゲームの4種類を交代で行う。高校のeスポーツ部の生徒に教えてもらい、お勉強のお部屋に参加の小学生達も一緒に交流した。	60歳以上	1	8月	18	×
瑞浪市	稲津公民館				シニアのためのピアノ教室Ⅱ	ピアノやキーボード、電子ピアノを使用して簡単な曲を両手で弾けるように練習する。音を聞いて指を動かし、脳の活性化につながる。	65歳以上	8	5月～8月	8	×
瑞浪市	稲津公民館				シニア初心者のためのピアノ教室	ピアノの経験がほとんど無いシニアが両手で弾けるようになるよう練習する。楽譜の読み方から指の運び方など基礎から学ぶ。	60歳以上	8	9月～12月	8	○
瑞浪市	高齢福祉課				出前介護予防講話	健康・介護予防の情報を伝える出前講座を開催する。 定員の定めはない。	65歳以上	35	4～3月	524	○
瑞浪市	危機管理課				交通安全教室	高齢者を対象に横断歩道の渡り方、反射材の活用など、自分の身を守る交通安全の心得を交通指導員が歌やストレッチなどを交えながら楽しく指導する。 単発講座。	65歳以上	7	4月 8月 10月 11月	257	○

⑩60歳以上を対象にした生涯学習講座 調査票

市町村名	担当課	再掲	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)	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした5回の学習会と各種催しに参加 健康講話・悩活・日帰り研修・子どもたちとの交流などを実施。	50歳以上	9	4～3月	320	○
瑞浪市	日吉公民館				日吉アカデミー(寿大学)	高齢者を対象とする、生きがいづくり、健康維持、交流を目的とした事業。 手づくり教室(3回)、マレットゴルフ交流会、社会見学、研修旅行などを行う。 マレットゴルフ、昔遊び交流など、小学生との交流を3回実施する。	50歳以上の方	6	通年	110	○
瑞浪市	大湫公民館 危機管理課				高齢者交通安全教室	市役所危機管理課交通指導員による出前講座。	65歳以上	1	10月	10	未定
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	武並コミュニティセ ンター				健康マージャン教室	マージャンの基本を覚えます。頭を使い、手指を動かし「脳トレゲーム」として健康づくりにつながり ます。基本習得の為、講師とボランティアが付き添い丁寧に説明します。	60歳以上	12	5月 ～ 2月	12	未定
恵那市	武並コミュニティセ ンター				おやじのおうちごはん	「男子厨房に入らず」世代に向け、季節や体調に合わせた食事を自分で準備できることを目指しま す。	60歳以上	10	5月 ～ 2月	11	○
恵那市	明智コミュニティセ 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。様子を見ながら進めていきますので、初めての方も久しぶり に身体を動かす方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	シニア	8	5月～12 月	76	○
恵那市	明智コミュニティセ ンター				ききょう大学	65歳以上を対象とした生涯学習。健康体操や、料理講座、クラフト系や教養講座など様々な講座 を提供します。	65歳以上	8	5月～3 月	160	○
中津川市	中央公民館		○		【中津地区】熟年くらぶ	健康体操で体を動かしたりお話を聞いたりして参加者の交流を深める連続講座。定員20名	中津地区居住者 60歳以上	7	6月 ～ 12月	98	○
中津川市	苗木公民館	○			苗木熟年大学	健康、音楽、軽スポーツなど毎月様々なテーマで楽しく学ぶ講座。	60歳以上の方	10	6月～3月	89	○
中津川市	苗木公民館	○	○		男の大学	65歳以上の苗木地域の男性を対象に、様々なメニューを取り入れ、月1回公民館に集まってもら い、交流する講座。地域包括支援センターの介護予防事業の位置づけでもあり、共催で開催。(社 会教育と社会福祉の連携事業)	65歳以上の男性	12	4月～3月	108	○
中津川市	坂本公民館				【高齢者大学】はなのき大学	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とする。健康体操、防犯講座等の教養講座を学ぶ。定 員なし。	60歳以上	5	6月～11 月	108	○
中津川市	坂本公民館				【高齢者大学】高齢者カラオケ	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的として、カラオケを楽しみ、年に一回公演発表する。定 員なし。	60歳以上	12	4月～3 月	286	○
中津川市	坂本公民館				【高齢者大学】高齢者民謡	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的として、市内の民謡を学び、年に一回公演発表する。定 員なし。	60歳以上	12	4月～3 月	166	○
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	阿木事務所	○	○		【高齢者大学】 花の里大学	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした6回の講座。 「自分の足で元気に歩く!」を掲げ健康体操を実施。 60歳以上対象。定員30名	60歳以上	6	6月～11 月	73	○
中津川市	神坂公民館				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講座。6月より月 1回計8回	60歳以上	8	6～1月	54	○
中津川市	川上公民館				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 う講座。	60歳以上	7	6～12月	99	○
中津川市	付知公民館		○		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。	概ね60歳以上	普通7講 座 専門15講 座	5月 ～ 11月	1528	○
中津川市	福岡公民館		○		ふれあい学級	毎日を楽しむするために、学習・研修に参加し、仲間づくり生きがいづくりをしましょう。	60歳以上	8	6～3月	209	○
中津川市	蛭川公民館				【高齢者学級】 あじさい学級	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的とした11回の講座。 健康づくり・ものづくり・芸能・講演・ボランティアなどを実施。 定員30名。	60歳以上	11回	5～3月	180	○
高山市	協働推進課	○			交通安全教室	高齢者に交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止を図ることを目 的として、長寿会の交通安全教室に市交通指導員を派遣し、交通安全教室を開催。	長寿会	4	年間	155	○
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	○
飛騨市	生涯学習課				飛騨市民カレッジ シニア学部	高齢者の健康維持や生きがいづくりを目的に開催。福祉、健康、歴史、生活安全等の講座を学級 形式で開催。	60歳以上の方	10	4月～翌 2月	242	○

実施市町村数
29

地域
15

実績				次年度 計画
講座数	人材養成	実施回数	参加者数	
194	1	6857	103829	156