

令和3年度高根台公民館事業計画

令和3年12月15日～令和4年3月31日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】

○ねらい：学校週5日制に対応した事業として実施するもので、公民館や地域団体が連携を図り、子供たちにスポーツや文化に親しんでもらうと共に、子供同士の交流を深める。（共催：青少年課）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
12月18日(土)	10:00～11:30	クリスマス飾りを作ろう	あそびの文化祭	24	7/10
1月15日(土)	10:00～11:30	みんなでゲームを楽しもう	スポーツと健康を推進する会中部コミュニティ	30	8/10
2月19日(土)	13:30～15:00	折り紙教室	日本折り紙協会講師 青木 明子	20	9/10
3月 5日(土)	10:00～15:00	春のお楽しみ会（予定）	未定	未定	10/10

【新春子ども凧あげ大会】

○ねらい：お正月の伝統的な外遊びである凧あげの大会を実施し、手作り凧を中心に昔遊びの楽しさと奥深さを知るとともに、参加者の交流を図る。（会場：高根台第三小学校校庭）

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
1月 8日(土)	10:00～11:00	凧あげ遊びの伝承と交流	日本の凧の会会員 隅田忠夫	20組	1/1

【空き部屋開放事業】

○ねらい：勉強をしたいと思っている小学生から高校生までを対象に、公民館の空き部屋を勉強部屋として開放することで、公民館に親しみを持ってもらうとともに、青少年の勉強する場所がないという悩みを解消する。開放期間は令和3年7月21日～令和4年3月31日とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	参加者数	備 考
12月15日(水)～12月28日(火)	9:00～21:00	当日利用のない空き部屋を勉強場所として開放する	なし		6/9
1月4日(火)～1月30日(日)					7/9
2月1日(火)～2月28日(月)					8/9
3月1日(火)～3月31日(木)					9/9

【職業講演会（高根台中学校）】

○ねらい：中学校1年生を対象に、キャリア教育の一環として、様々な職業の人の話を聴き働くことの楽しさや厳しさについて学ぶ機会を提供する。働くことの意味について考えるとともに進路選択の視野を広げていく。
(共催：高根台中学校)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
2月25日(金)	13:25~15:15	職業についての講演会	千葉ジェット船橋 選手 新京成電鉄株式会社 運転士 動物愛護指導センター 小林潤	122	1/1

《成人》

【高根台の今日用(教養)と今日行く(教育)講座】

○ねらい：“熟年世代への応援歌”をコンセプトにした市民教養講座を開設し、地域における楽しい学習と出会いを目指す。今年度のテーマは近くの小さな旅のすすめ（マイクロツーリズムのすすめ）とした。

コロナ禍で遠くに出かけることが少なくなり、近くを散歩したりすることが多かったことと思われ、そんな中で近くの小さな旅の楽しみ方や視点など、今一度船橋市を題材とし学んでみる。

(共催：高根台地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
2月22日(火)	13:30~15:30	街の魅力発見のコツ	My Funa 編集長 見上裕美子	100	1/4
3月1日(火)		船橋の街道物語①	郷土史研究家 山本稔		2/4
3月8日(火)		船橋の街道物語②			3/4
3月15日(火)		船橋の街道物語③			4/4

【家庭教育支援事業：読み聞かせボランティア養成講座】

○ねらい：家庭や地域の中で本の読み聞かせの機会を増やすためのボランティアを養成し、子供の読書活動の推進に役立てる。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
2月 5日(土)	10:00~11:30	読み聞かせの基本	船橋市地域文庫連絡会	20	1/3
2月12日(土)		本選び			2/3
2月19日(土)		読み聞かせの実践			3/3

《高齢者》

【ゆりの木大学】

○ねらい：高齢者が生きがいのある生活を送るために、学習と交流を通して知識等を身につけるとともに、お互いの親睦を図り生涯学習の場とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月15日(水)	10:00～11:30	交通安全教室・防犯講話	市役所市民安全推進課 ・船橋東警察署	50	7/10
1月19日(水)	10:00～11:30	新年コンサート 「津軽三味線公演」	津軽三味線奏者 小山 貢将	50	8/10
2月16日(水)	10:00～11:30	まちづくり出前講座 「ふなばし健やかプラン21」	市役所健康政策課	50	9/10
3月16日(水)	10:00～11:30	【講演会】「人生100年 時代をどう生きるか」 【閉校式】	和楽舎代表 辻川 牧子	50	10/10

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：「ふなばしシルバーリハビリ体操」初級指導士養成講習を終了し「体操指導士」に認定された者が講師となり、原則毎月第4木曜日に地域の高齢者を対象にして適切な運動を取り入れ、高齢者の健康づくり及び介護予防の一助とする。また、参加者相互の親睦と交流を深める機会とする。
(共催:健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1月27日(木)	① 9:50 ～10:30	体操を通じた健康づくり	ふなばしシルバーリハ ビリ体操初級指導士	各25	5/6
3月24日(木)	② 11:00 ～11:40				6/6

〈女 性〉

【高根台婦人学級】

○ねらい：地域における女性の自主的な学習の場を提供すると共に、参加者の親睦と交流を図る。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月17日(金)	10:00～11:45	<映画鑑賞> 二宮金次郎物語	公民館職員	59	6/9
1月21日(金)	10:00～11:30	<新年懇親会> 次年度の展望・アトラクション	バイオリンコンサート 尼崎有実子	59	7/9
2月18日(金)	10:00～11:30	<実技> 太極拳で転倒予防	太極拳指導者 石村恵理子	59	8/9

3月18日(金)	10:00～11:30	<講座> 女性のため相続の話	行政書士 浅野申一	59	9/9
----------	-------------	-------------------	--------------	----	-----

《その他》

【子育て講座「にこにこワイワイ子育てキャンパス」】

○ねらい：ストレスのたまりがちな育児の中で、自分自身の再発見やリフレッシュができるような学習内容を提供する。また、核家族化が進む中で育児の相談相手がなく母親等が孤立する傾向があるが、同じ悩みをかかえる方たちの交流と情報交換の場としていく。

(共催：高根台子育て支援センター・高根台児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
3月9日(水)	10:30～11:15	「わくわくコンサート」	y ♪ coffret (ワイ・コフレ)	親子50組	7/7

【今から取り組もう！防災講座】

○ねらい：市と共同事業連携した明治安田生命の協力により、地震・台風・大雨などの災害への備えなどについて、地域住民の方へお話しいただき、災害時に安全・安心な生活が営まれるよう支援する。

(合同事業:明治安田生命)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
3月11日(金)	9:15～11:45	・備えて安心！在宅避難の ススめ ・突然の地震に備える防災 知識とアクションプラ ン	NPO法人プラスアーツ	40	1/1

【高根台ハワイアンフェスティバル】

○ねらい：地域のフラダンスサークルが合同での発表を通じて、地域住民及び団体相互の交流を図る。

(共催：高根台ハワイアンフェスティバル実行委員会)

月 日()	時 間	内 容	定 員	備考
2月20日(日)	12:30～16:00	フラダンスの発表及び交流	99	1/1

【公民館報の発行】

○ねらい：高根台公民館や児童ホーム及び子育て支援センターの学習情報等を紙面で提供し、地域住民の学習への関心を高め、各事業への参加を促す。

月 日()	内 容	部数	備考
3月	公民館、児童ホーム、子育て支援センターの事業案内	7,000	3/3

令和3年度夏見公民館事業計画

令和3年12月15日～令和4年3月31日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：学校週5日制に対応し、子供たちがスポーツや文化活動に参加し、豊かな心や健全な精神を養うことを目的とする。（共催：青少年課、夏見公民館ハッピーサタデー実行委員会）

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
12月24日(金)	10:00～ 14:30	クリスマス映画会	公民館職員	50	8/11
1月29日(土)	10:30～ 11:30	にんぎょうげき公演	社会教育関係団体 人形劇団どんぶりこ	50	9/11
2月19日(土)	10:00～ 11:30	工作教室（内容調整中）	青少年相談員 夏見地区	20	10/11
3月 日(土)		調整中	ボーイスカウト船橋 第17団		11/11

《成人》

【座 よさこいエクササイズ】

○ねらい：月1回土曜日に、座よさこいを中心とした運動をしながら参加者相互の親睦を深めるとともに、コロナ禍に家でも続けられる運動について習得する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
12月25日(土)	13:30～ 14:30	座ったまま踊れる「よさこい」を主とした日常生活で続けられる運動メニュー	健康運動指導士 渡辺 美奈子	20	3/6
1月22日(土)					4/6
2月26日(土)					5/6
3月26日(土)					6/6

【ひまわり幼稚園母の会家庭教育セミナー】

○ねらい：子育てに関する現代的な課題に焦点をあて、親としての役割や子供への接し方、また、親として自分を磨くことの大切さを考える。（共催：ひまわり幼稚園母の会）

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
1月21日(金)	10:00～ 12:00	未就学児の心と体	保育士 山下 桂子	30	3/3

【今を楽しむ大人のレッスン】

○ねらい：脳トレにもなる短くてふしぎな話を書き上げるオンライン講習。小さなきれいな紙に図形を描き、達成感の中にリラクゼーションを得る直接指導講習。夜間に開催する二つの講習会でいつもと違った雰囲気週末前夜を過ごす、大人のための新しい時間を提供します。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
2月18日(金)	19:00～ 21:00	発想力とまとめる力 ショートショート小説創作体験	小説家 田丸 雅智	20	1/2
2月25日(金)		ゼンタングル®でリラクゼーション体験	認定講師 桐田 怜実	20	2/2

《高齢者》

【はじめてのスマホ講座 夏見教室】

○ねらい：携帯電話のみならず、情報機器として普及しているスマートフォンを体験し、インターネット検索やメール・LINE・SNSなどコミュニケーションツールとしての活用までを学ぶことで情報の有効活用と生活上の利便性向上を図る。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
12月15日(水)	14:00～ 16:00	はじめてのスマホ体験 「シニア向けスマホで入門編」	ソフトバンク(株)スマホアドバイザー	20	1/2
12月22日(水)					2/2

【ふなばしシルバーリハビリ体操】

○ねらい：「ふなばしシルバーリハビリ体操」初級指導士養成講習の「体操指導士」認定者が講師となり、年間6回隔月第1木曜日に地域の高齢者を対象にして適切な運動を取り入れ、高齢者の健康づくり及び介護予防の一助とする。また、参加者相互の親睦と交流を深める機会とする。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
2月3日(木)	① 9:50～ 10:30 ② 11:00～ 11:40	体操を通じた健康づくり	ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士	各 25	6/6

【夏見寿大学・後期】

○ねらい：高齢者が健康を維持し教養を高め、生きがいのある豊かな生活を送れることを目的とする。また、地域の親睦と交流を深める機会とする。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
1月13日(木)	10:00～ 11:30	クラシックギター コンサート	ギタリスト 柳町 正隆	40	3/5
2月10日(木)		消費者講座	船橋市消費生活センター職員		4/5
3月10日(木)		民謡を楽しもう！閉講式	歌手 坂本 りえ		5/5

【運動機能に不安があるシニアのライフホップ体操】

○ねらい：運動機能に不安がある高齢者に対して月1回、全6回で運動機能向上を図る。また、コロナ禍で自宅にこもりがちな高齢者に対してフレイル予防を図る機会とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
12月16日(木)	13:30～ 14:45	アップテンポの音楽に合わせて体を動かしての健康維持体操	ダンスインストラクター 湯浅 美津子	20	2/5
1月20日(木)					3/5
2月17日(木)					4/5
3月17日(木)					5/5

《その他》

【(仮)スプリングコンサート】

○ねらい：身近な場所でプロの演奏を聴くことにより、地域の人々が音楽に親しむことのできる環境を提供する。

月 日	時 間	内 容	講 師	定員	備考
3月12日(土)	14:00～ 15:30	フルートによるポピュラージャズのひと時	フルーティスト 深津 純子	150	1/1

【公民館だより「なつみ」発行】

○ねらい：夏見公民館の広報活動として、地域住民に公民館活動の情報を提供し、学習への興味関心を高める。また、各事業への参加を促す機会とする。

月 日	時 間	内 容	配布先	部数	備考
2月	—	事業案内 他	夏見・夏見台地区	10,000	4/4

令和3年度高根公民館事業計画

令和3年12月15日～令和4年3月31日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー事業】

○ねらい：青少年にスポーツや文化に親しんでもらうとともに子供同士の交流の場とする。

(共催：青少年課・金杉台児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月18日(土)	① 14:00～ 14:50 ② 15:00～ 15:50	クリスマス工作	岩元真美	各15	7/10
1月15日(土)	10:00～11:30	お札のふしぎ大発見	お札と切手の博物館	20	8/10
2月19日(土)	13:30～15:30	バルーンアート体験	船橋ボランティアパフォーマンスチーム		9/10
3月19日(土)	未定	こどもまつり	未定	—	10/10

【青少年向け卓球開放】

○ねらい：青少年の健全育成及び居場所づくりを目的に事業を開催する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月25日(土)	15:00～18:00	青少年向けに卓球台を開放	—	30	15/21
1月15日(土)					16/21
1月29日(土)					17/21
2月12日(土)					18/21
2月26日(土)					19/21
3月12日(土)					20/21
3月26日(土)					21/21

【空き部屋開放事業】

○ねらい：青少年の健全育成及び居場所づくりを目的に事業を開催する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月～3月	開館時間に 準じる	青少年向けに当日の空き 部屋を開放し、学習場所 として提供	—	—	通年

【昔あそび体験交流学習】

○ねらい：高根小学校1・2年生と地域住民との昔遊びを通じて、異年齢の交流を図るとともに子供の情操教育の支援を図る。
(共催：高根小学校)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1 月	10:50~12:10	けん玉・折り紙等の昔あそび体験	中部地区生涯学習コーディネーター	—	1/1

【第42回たかねこどもまつり】

○ねらい：青少年の健全な心身の育成とともに、豊かな体験と交流を図る場とする。
(共催：青少年課・金杉児童ホーム)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
3 月 19 日(土)	未定	ゲーム・工作・模擬店 他	未定	—	1/1

《成人》

【サークル体験「太極拳」講座】

○ねらい：地域の高齢化とともに、公民館の社会教育関係団体の解散や会員減少が顕著になってきていることから、社会教育関係団体の活動支援とサークルの活性化・維持発展に努めることを目的に事業を行う。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1 月 26 日(水)	13:30~14:30	太極拳の体験	高根公民館社会教育関係団体 太極拳クラブ講師	20	1/2
2 月 2 日(水)					2/2

【クッチーナ・イタリアーナ たかね】

○ねらい：イタリア各地で料理を学んだ講師により、本場仕込みのイタリア家庭料理や手打ちパスタ等の指導を受けるとともに、料理実習をとおしてイタリア文化を体感することを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
2 月 26 日(土)	10:30~13:30	手打ちパスタ等のイタリア料理の実習	イタリア料理研究家 前澤由希子	12	1/2
3 月 5 日(土)					2/2

《高齢者》

【高根寿大学】

○ねらい：高齢者が生きがいのある生活をおくるために、地域の高齢者の方の学習と交流をとおして、お互いの親睦を図り生涯学習の場とすることを目的に開設する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1月12日(水)	13:30～15:30	新春落語鑑賞会	立川談修	50	8/10
2月9日(水)		わかりやすい介護保険の使い方	介護保険課		9/10
3月9日(水)		閉講 演芸鑑賞会	船橋ボランティアパフォーマンスチーム		10/10

【介護予防講座「楽しい簡単体操・脳トレ」】

○ねらい：高齢者を対象に介護予防に関する基本的な知識の普及と介護予防に有効な生活習慣の知識の学習及び生活習慣を身に付けて要介護状態等になることを予防する目的で開催する。

(共催：保健所健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1月7日(金)	13:30～15:30	介護予防の講話と体操	東京体育機器株式会社 指導員	30	1/4
1月14日(金)					2/4
1月21日(金)					3/4
1月28日(金)					4/4

【ふなばしシルバーリハビリ体操教室】

○ねらい：高齢になってもいきいきとした生活を続けるためには、日々の生活の中で運動機能の低下や生活習慣病の予防が必要となってくる。ふなばしシルバーリハビリ体操を行うことにより、加齢によって起きる身体機能や痛みを防ぐことを目的に開催する。(共催：保健所健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
1月20日(木)	① 9:50～ 10:30	ふなばしシルバーリハビリ 体操	ふなばしシルバーリ ハビリ体操指導士	各回 25	5/6
	② 11:00～ 11:40				
3月17日(木)	① 9:50～ 10:30				6/6
	② 11:00～ 11:40				

【はじめてのスマホ体験「スマホの基本とLINE体験」】

○ねらい：地域住民を対象とし、スマートフォンの基本操作や安全で役に立つアプリ、さらにLINEについて学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
2月4日(金)	10:00~12:00	スマホの基本	ソフトバンクスマホ アドバイザー	20	2/3
2月10日(木)		LINE体験			3/3

《その他》

【高根が贈るくつろぎのひと時～音のときめき～】

○ねらい：多種多様な音楽の鑑賞を通じて、音楽への関心や楽しみ、また、心の安らぎを市民の方にも感じてもらふことを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
2月5日(土)	13:30~15:40	第1部 ピアノ連弾 第2部 ハープ・ヴァイ オリン演奏	第1部 ピアノ・デュオ 稲島早織&大石真裕 第2部 多賀さくら・ 小泉奈美	50	1/1

【ふれあいサロン“ほほえみ”】

○ねらい：地域住民のふれあいの場づくり

(共催：高根・金杉地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
1月17日(月)	10:00~12:00	地域住民が自由に参加し、 仲間づくりの場を提供する	高根・金杉地区社会 福祉協議会 ふれ あいサロン部会	18	10/12
2月14日(月)					11/12
3月14日(月)					12/12

【子育てサロン“すくすくひろば”】

○ねらい：0歳～未就学児と保護者を対象に、仲間づくりと交流の場とする。

(共催：高根・金杉地区社会福祉協議会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備 考
12月17日(金)	10:00~12:00	クリスマス会	高根・金杉地区社会福 祉協議会 子育てサ ロン部会	20	5/6
3月18日(金)		グッバイパーティー			6/6

【高根・金杉地区皆で歩こう会】

○ねらい： 町会・自治会の協力と和により実施し、地域住民の連帯と親睦を図る。

(共催:高根・金杉地区自治会連合会)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
3 月	9:00～14:00	健康ウォーキング	高根・金杉地区自治会連合会、高根・金杉地区スポーツ推進委員	100	1/1

【公民館報「たかね」発行】

○ねらい： 高根公民館の事業や地域の情報を高根・金杉地区自治会連合会をとおして各戸配布し、PR に努める。

月 日()	内 容	部 数	備考
1 月	公民館の事業案内等	6,800	3/3

令和3年度新高根公民館事業計画

令和3年12月15日～令和4年3月31日

《青少年》

【ふなばしハッピーサタデー】

○ねらい：公民館や地域団体が連携をはかり、子供たちがスポーツや文化に親しめるようにする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月25日(土)	10:00～11:30	自分で作るクリスマスケーキ	お菓子教室講師 菊池成美	15組	6/7
2月5日(土)	13:00～14:30	未 定	船橋市スポーツと健康を推進する会		7/7

【おはなしの部屋】

○ねらい：読み聞かせやお話をとおして、子供たちの感受性を育てる。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月21日(火)	10:30～11:00	おはなし、読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアター	社会教育関係団体 たんぼぼ文庫	親子10組	6/8
1月18日(火)					7/8
2月1日(火)					8/8

《成人》

【家庭教育セミナー】

○ねらい：生活や価値観を踏まえながら、どのような居住空間に整えていくかを学び、理想の空間となる片づけ法を学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月18日(土)	10:00～12:00	部屋の片づけ	マスターライフオーガナイザー&メンタルオーガナイザー 松林奈萌子	20	2/2

【ストレスをやわらげるセルフケア講座】

○ねらい：ストレスの多い暮らしの中で、心身共におだやかな毎日を送ることができるように身体のケアについて学び、また参加者同士が交流できる場所を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月17日(金)	10:00～11:30	2週間足裏リフレを続けてみて 足のツボ押しを習得	足裏リフレ講師 藤原さき	12	2/2

【はじめての仏像講座】

○ねらい：仏像修復家から仏像の見方、修復方法など、仏像についての基礎知識を学ぶ。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
1月27日(木)	13:00~14:30	初心者対象の仏像入門講座	仏像修復家 久保暁子	20	1/1

《高齢者》

【新高根福寿大学】

○ねらい：地域の高齢者が豊かな生きがいのある生活を送るために、様々な内容を学習する場を提供するとともに互いに親睦を図ることを目的とする。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月16日(木)	13:00~14:30	コロナなんて吹き飛ばそう 笑う門には福来たる!! DVD鑑賞「綾小路きみまろ」	—	50	7/9
1月20日(木)		心和む一時を！其の1 音楽のしらべ	新高根公民館社会教育関係団体 コーロ・ラルゴ		8/9
2月17日(木)		心和む一時を！其の2 閉講式	新高根公民館社会教育関係団体 ヒナヒナ ほか		9/9

【ふなばしシルバーリハビリ体操 in しんたかね】

○ねらい：シルバーリハビリ体操で適切な運動を日常生活に取り入れて、健康な身体づくりと介護予防の場を提供する。

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
12月21日(火)	① 9:50~ 10:30	シルバーリハビリ 体操の実技	ふなばしシルバーリハビリ体 操初級指導士	各 30	5/6
2月15日(火)	② 11:00~ 11:40				6/6

【ふなばしシルバーリハビリ体操普及教室】

○ねらい：健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指した「いつでも、どこでも、どなたでも」で
きるシルバーリハビリ体操を通じて、健康寿命を延ばすこと、参加者同士の交流を図ることを目
的とする。
(共催:保健所健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定 員	備考
2月1日(火)	① 9:50~ 10:30 ② 11:00~ 11:40	シルバーリハビリ 体操の実技	ふなばしシルバーリハビリ体 操初級指導士	各 30	6/6

【かんたん体操講座】

○ねらい：65歳以上の市民を対象に介護予防の意義および取組方法を普及啓発し、介護予防の習慣付けを
図ることにより、要介護状態等になることを予防することを目的とする。また、参加者同士の交
流を図る。
(共催:保健所健康づくり課)

月 日()	時 間	内 容	講 師	定員	備考
12月17日(金)	13:00~14:30	お口の機能改善・低下の話、お口トレーニング	コナミスポーツ(株) 運動指導員	20	2/2