

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（関市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
生涯現役促進プロジェクト推進事業	つながる・支えあう（地域活動、ボランティア、社会貢献など）	生きがいを持ち、趣味やさまざまな活動に意欲的な「アクティブシニア」(元気なシニア層)を養成。 アクティブシニアセミナー(農業・木育・保育)を通して、知識と技術を身に付け、セミナー後は地域で活躍できるよう支援。 セミナー受講生は『アクティブGメン 75』(健康寿命75歳以上を目指す元気なメンバー)として活動する。	通年	概ね50歳以上	無料	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000012967.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
さわやか学級	学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)	豊かな人生を送れるよう、生きがいや仲間づくりを目的として開催。健康に関する内容を中心に、高齢者の知識、教養が深まる講座を実施。 学習内容例 講義型:年6回 (認知症予防、エコバック作り、吹奏楽など) 体験型:年6回予定 (トランスパレント、NOSS体験、笑いヨガ、スマホ体験など)	4月～2月	65歳以上(市内在住)	講義型: 無料 体験型: 材料費が必要	関市 生涯学習課 0575-23-7776
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000019398.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
大学連携講座 市民セミナー	学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)	市内大学との連携企画。 大学のキャンパスを会場に、教授等から各分野の専門的な内容の講義を受けることが可能。	10月～12月	市内在住・在勤者	無料	関市 生涯学習課 0575-23-7776
URL: https://www.city.seki.lg.jp						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
「関市 ロコトレ体操」 オンライン配信	運動、健康	フレイル(虚弱)を予防するため、自宅で手軽にできる「関市ロコトレ体操」をYouTube及びホームページにて配信する。	通年	全市民	無料	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000015233.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
アカデミック講座	学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)	前期(4月～9月)6回、後期(10月～3月)6回開催。 生涯学習のきっかけづくりとなるよう、多種多様なテーマ(より専門性の高い内容)で講座を開催している。 講座内容例 環境(天気予報、森林樹林の遺伝的多様性)、経済(家計管理)、歴史(仏像、焼き物)、安全保障(防衛講話)など	4月～3月	市内在住・在勤者	無料	関市生涯学習課 0575-23-7776
URL: https://www.city.seki.lg.jp						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（関市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
高齢者いきいきふれあい入浴助成事業	補助制度	高齢者の外出の機会を増やし、健康増進を図るため、市内の温泉施設で利用できる割引券を配布する。	通年	65歳以上(市内在住)	—	関市 高齢福祉課 0575-23-8127
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000006007.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
住民主体の通いの場事業補助金交付事業	補助制度	高齢者の通いの場の活動に取り組む団体に対して、活動を支援するための補助金を交付する。	通年	月2回以上、通いの場に取り組み、市内に活動できる場所を確保している団体(他の団体からの補助金の交付を受けていないこと)	—	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000016778.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
ロコトレ教室	運動、健康	運動機能の向上や運動習慣の定着を目的とし、ロコモティブシンドローム予防のための筋トレや健康体操を実施する。 ・わかくさ・プラザ総合福祉会館2階介護予防センター ・ふれあいセンター ・老人福祉センター・福祉センター	通年	65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人(市内在住)	500円	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: 二						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防普及啓発事業	学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)	心身機能の維持・向上、要介護状態への移行の予防、自発的な介護予防活動の推進を目的とし、介護予防事業を実施する。 活動内容例 体力測定、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、講話(フレイル予防、認知症予防、栄養、口腔)	通年	地域包括支援センターが管轄する地域在住のおおむね65歳以上の人	会場により異なる	関市 高齢福祉課 0575-23-9007
URL: 二						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
老人福祉センター・福祉センター管理運営	学ぶ・楽しむ(生涯学習講座、研修、趣味活動など)	地域の中で生き生きと暮らしていけるための集いの場や生きがいづくりの場として、趣味その他生きがい活動、介護予防事業(生活健康相談、健康づくり教室、料理教室、手芸教室、カフェ等)を開催する。	通年	全市民	無料(教室により参加費用が必要)	関市 高齢福祉課 0575-23-8127
URL: https://www.city.seki.lg.jp/0000003075.html						

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
はもみん・はつらつウォーキング	運動、健康	健康づくりのためのウォーキングを年4回開催。	春夏秋冬	全市民	無料	関市 スポーツ推進課 0575-23-7766
URL: https://www.city.seki.lg.jp						

R5年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（関市）

事業名	区分	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
スポーツイベント	運動、健康	ヨガ教室や筋肉アップトレーニング等のスポーツ教室の開催、軽スポーツの出前講座を実施する。	通年	全市民	教室により受講料あり	関市 スポーツ推進課 0575-23-7766
URL: https://www.city.seki.lg.jp						