

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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	令和6年4月～令和7年3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	令和6年4月～令和7年3月	720	○
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・在学で要約筆記の習得に意欲のある方	一般	21	令和6年7月～令和6年12月	84	○
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	37	毎月	429	○
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	38	毎月	360	○
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	41	毎月	337	○
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	41	毎月	296	○
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	51	毎月	318	○
岐阜市	リフレ芥見		エアロピクス講座(金曜日)	ウォーキングエアロピクスでリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	23	毎月	139	○
岐阜市	リフレ芥見		エアロピクス講座(日曜日)	ウォーキングエアロピクスでリフレッシュ 各回別途入館料が必要	一般	22	毎月	174	○
岐阜市	プラザ掛洞		アクアピクス教室	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	124	4月～3月	2334	○
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	5月～3月	439	○
岐阜市	プラザ掛洞		子供水泳教室	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	120	5月～3月	2310	○
羽島市	スポーツ推進課		岐阜スーパー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、岐阜スーパー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	70	○
羽島市	スポーツ推進課		アーチェリー体験会	パリ2024オリンピックアーチェリー競技男子団体パブリックビューイング開催に伴い、同日アーチェリー体験会を開催。	一般 (パリ2024オリンピックアーチェリー競技男子団体パブリックビューイングに参加する方)	1	7月	40	×
羽島市	スポーツ推進課		バラスポーツ体験会	バラスポーツ体験会を開催 メイン種目:車いすバスケットボール その他種目:パラフェンシング、ポッチャ、フライングディスク等	市内小・中学生	1	3月	31	○
羽島市	子育て・健幸課		健幸づくり教室	・生活習慣病予防など、健幸づくりに関する教室を実施する。第2回・第4回健幸づくり推進員研修会と同時開催。	一般市民	2	7月、12月	15	○
羽島市	子育て・健幸課		糖尿病予防教室	・市の健康課題である「メタボリックシンドローム」に関して「糖尿病予防」に関する教室を実施する。	前年度羽島市国保特定健診において血糖値が高めの方及び一般市民	3	11～12月	79	○
羽島市	子育て・健幸課		骨粗しょう症予防教室	・当該年度に骨粗しょう症検診を受診した者を対象に、骨粗しょう症予防に関する教室を実施する。	当該年度に骨粗しょう症検診を受診した者	1	2月	17	○
羽島市	図書館		ヤクルト×図書館 夏休みイベントおなか元気教室	・夏休みイベントとして毎年度実施。 ・今年度は岐阜ヤクルト販売株式会社の出前授業を活用。「早寝、早起き、朝ウンチ」をテーマに、夏休みにくずれがちな正しい食生活や生活習慣の大切さを学んだ。 ・定員30名で保護者の聴講も受け入れ。	小学生	1	8月	45	×
各務原市	スポーツ課	○	コーディネーショントレーニング	中部学院大学から講師を招き、スポーツ少年団やスポーツ協会に属する各種目協会の指導者にコーディネーショントレーニングを講習するもの。2回連続講座	子どもに指導機会のある人	2	1月、2月	124	○
各務原市	スポーツ課		スポーツスクール前期	初心者むけにいろいろな種目のスクールを開催する。1種目5回連続講座(弓道10回連続講座、ホッケー小中各1回)、山登り、ソフトテニス、ホッケー、バスケットボール、サッカー	種目によって異なる	37	5～7月	621	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
各務原市	スポーツ課		スポーツスクール後期	初心者むけにいろいろな種目のスクールを開催する。1種目5回連続講座(ホッケー小中各1回)太極拳、アーチェリー、ラグビーフットボール、バドミントン、バレーボール、サッカー、ハンドボール、陸上、ホッケー	種目によって異なる	41	10~3月	606	○
各務原市	高齢福祉課		やってみよう！人生会議	「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、共有する取組の事です。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します。	一般	8	4~3月	107	○
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」	「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。5回の連続講座。定員15名。	一般	5	5~7月	75	○
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「ゆっくり動く脂肪燃焼フラ」	姿勢の改善や筋力強化にもつながる「フラ」で、脂肪燃焼効果を高める。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「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	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「寝たままデトックス・ヨガ」(前期・後期)	「寝たまま」でできるストレッチのほか、やさしいヨガポーズを学び、毎日続けてバランスを整える。各8回の連続講座。定員各20名。	一般	16	5~7月 10~12月	320	×
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	144	○
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「各務原市民セミナー～長寿社会と健康マネジメント～」	自分が今のような状態なのかを知り、その上で健康寿命を延ばすことを目的とする。家族や地域社会とどう関わって生きていくのかを講座を通して考える。6回の連続講座。定員50名。	一般	6	5~9月	246	○
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声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	10	5~9月 10~2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「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	10~2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「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)		長期講座「薬剤師が伝えたい 女性のための「くすり学」」	健康情報があふれる時代に、間違った情報に惑わされないよう、薬剤師から「くすり」に関する基礎知識を学ぶ。睡眠や肌・尿・便秘、更年期トラブルなど、女性の健康美容が中心。5回の連続講座。定員30名。	一般(女性限定)	5	10~2月	150	×
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「あいうえお体操」	背骨や骨盤で表現する「母音ヨガ」と、子音の動きを組み合わせた新しいメソッド。脳トレも兼ねた軽運動。6回の連続講座。定員20名。	一般	6	5~7月	54	×
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「スゴいぜっ！発酵食品」	納豆やしょうゆなどの発酵食品の成り立ちと歴史を知るとともに微生物がどのようなシゴトをし、私たちのカラダにどのような効果を及ぼすかなどを学ぶ。定員30名。	一般	1	6月	29	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)		短期講座「腸活！水キムチ」	水キムチには、たくさんの乳酸菌が含まれており、食物繊維も豊富。腸内環境を改善、夏バテ予防に。定員16名。	一般	1	7月	16	未定
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「すっきり健康体操」	いつまでも健康のために体を動かす習慣をつけましょう。体をほぐし整え、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。体力向上・免疫力アップ・若返りを目指しましょう。全5回講座。前期後期各5回、別募集枠で開講。各定員15人、対象は18歳以上。	一般	10	5~7月 10~12月	150	○
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「タイ式ヨガルーシーダットン」	タイ王国保健省に認められた伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。心身ともに感じる不調を、呼吸法と誰にでもできるポーズで身体を整えていきます。3回目にハーブボールを作ります。女性限定講座。全6回、定員15人。	一般	6	4~7月	90	○
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「骨盤リセット～b-i ペルヴィス®～」	健康や美容の要である骨盤を中心に全身を調整することで体の不調和を緩和します。腰痛、肩こり、冷え性、便秘などの予防、改善につなげましょう。日常生活がキラリ変わります！前期後期各6回、別募集枠で開講。定員18人。対象18歳以上。	一般	12	4~5月 10~11月	216	○
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「怒りの心理学講座～子育てに生かすアンガーマネジメント～」	怒ってばかりの子育てはもう卒業！怒りで後悔しないために、怒りと上手に付き合うための「アンガーマネジメント」を学び、家族の笑顔を増やしましょう。全6回、定員10人。	一般	6	5~9月	48	未定
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「健康おうちごはん」	スーパーで手に入る食材を上手に組み合わせたメニューで薬膳料理を基本に簡単でおいしいおうちごはんを作ります。食事から健康な体づくりをしましょう。前期後期各5回、別募集枠で開講。各定員8人。	一般	10	5~9月 10~翌2月	80	○
各務原市	いきいき楽習課(東ライフデザインセンター)		長期講座「心と身体を癒す頑張らないヨガ」	運動が苦手、体力に自信がない方でも大丈夫です。ゆっくりと心と身体の緊張をほぐし、やさしいヨガを楽しみましょう。18歳以上女性限定講座、全6回、定員15人。	一般	6	5~8月	90	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		長期講座 しなやかな体づくりピラティス	インナーマッスル(深層筋)を鍛え、関節の動きをスムーズにしていきます。正しい体の使い方を知り、身体のバランスを整えしなやかに強い筋肉にいきます。前期後期各8回、別募集枠で開講、定員各16人。	一般	16	6-8月 11-翌3月	256	○
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		長期講座 ほぐしてスッキリ！全身セルフケア	脳を元気にするアロマの香りの中で、ツボなどを使って自分でセルフケアをしていきます。全身をほぐして毎日スッキリな日を過ごせるようにしていきます。前期後期各5回、別募集枠で開講、定員各10人。	一般	10	4-8月 10-翌2月	100	○
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		長期講座 管理栄養士が実践している減塩料理のコツ	管理栄養士である講師が、毎日の食生活で実践している減塩のコツが10個あります。5回の料理教室を通して、献立の考え方、調理の工夫で減塩にする方法など、10個の減塩のコツをお伝えします。難しい料理は特にありませんので安心してください。全5回、定員12人。	一般	5	6-8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)		長期講座 バレトン！ ～夏に向けてボディメイク～	バレエの動きをもとに音楽に合わせて裸足で行うエクササイズです。スクワットをメインとした全身運動で気持ちよくボディメイクできます！18歳以上の女性限定講座。全5回、定員15人。	一般	5	6-7月	75	未定
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		長期講座 青空ヨガ ～ルーシーダットン～	タイ式ヨガ(ルーシーダットン)はタイの自己整体法、1人で行うタイ古式マッサージです。青空の下で深呼吸をして自身の体を整え、日ごろ感じる不調を手放していきましょう。雨天時は室内で行います。女性限定講座。全6回、定員10人。	一般	6	9-12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)		長期講座 からだにやさしい頑張らないヨガ	楽な気持ちでゆるゆると行うだけで、あなたのココロとカラダが変わります。頑張らない誰でもできるやさしいヨガを一緒に楽しみましょう。18歳以上の女性限定講座。全5回、定員15人。	一般	5	10-12月	75	○
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		長期講座 ストレッチ&バランスボールで身体すっきり！	ストレッチは、身体をほぐしてエクササイズをします。バランスボールは、ボールを使ってストレッチや有酸素運動で身体を動かします。ストレッチやバランスボールで楽しく全身を動かし、身体を整えていきましょう。18歳以上の女性限定講座。全5回、定員10人。	一般	5	12-翌2月	50	○
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 バランスボールで柔軟な体づくり	ボールで弾みながら楽しく運動をしましょう！18歳以上女性限定講座。全2回、定員12人。	一般	2	4月	24	未定
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 香りも良い朴の葉で包む初夏の風物料理！「朴葉ずし」	東濃地方で、この季節に作られる朴葉ずしを作ります。定員8人。	一般	1	5月	8	未定
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 ヘルシーでおいしい！かんてん料理	かんてんの歴史や基礎知識、豊富なメニューや活用術を学び、栄養満点の中華風かんてんサラダとゼリーを作ります。定員16人。	一般	1	6月	16	未定
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 夏の冷え性&むくみ予防にお灸セルフケア体験	日常的にエアコンの中で過ごすことが多い季節です。「夏の冷え・むくみ予防」にお灸を使って簡単に効果的な自宅でのセルフケアを覚えましょう。定員16人。	一般	1	8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)		短期講座 teenのための骨盤調整～b-iペルヴィス®～	体の中央にある骨盤を調整することは姿勢、歩く、容姿すべてを整えることにつながります。まずは、日常動作の癖を知り姿勢を整えることから始めましょう！中学1年生から19歳まで限定の講座。最低催行人員を満たせず未開講。全1回、予定定員10人。	中学1年から19歳	-	8月	-	×
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 バランスボールで心も体もすっきり！	1日の終わりに全身ほぐして動かそう。18歳以上の女性限定講座。全3回、定員10人。	一般	3	9月	30	未定
各務原市	いきいき楽習課 (東ライフデザインセンター)		短期講座 人間関係を楽にする怒りの心理学「アンガーマネジメント講座」	良い人間関係を築くコツは？怒りを爆発させない我慢しない！ポジティブに！明るく幸せな生き方を考えてみましょう。全3回、定員20人。	一般	3	11-12月	51	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		【女性限定】ゆるめるストレッチ×バレエ姿勢	目標は「生涯自分の足で歩ける身体づくり」。 運動不足、身体が硬い、姿勢が悪い、バレエをやってみたかった……年齢や固定観念を脱いで新しい自分に出会いませんか？オリジナル音源、医師監修のもと開発された40～80代からの健康づくり。 【対象】40～80代の女性	女性	6	5～7月	15	×
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		【託児付き】イキイキ！楽しくボディメイク	運動不足を解消したい。一人だと不安・体形が気になる・そんな悩みはありませんか？この講座ではヨガマットと自分の体重を使ってエクササイズを行います。運動嫌いな方でも無理なく楽しく続けられます。 ※未就園児の託児があります。 【対象】40代までの女性	女性	5	5～7月	10	×
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		タペのデトックスタイム☆ オツカレサママッサージで自分を癒す	心と身体はつながっているもの。リンパの流れを良くして、今よりも少しでも自分の心と身体が軽くなるお手伝いをさせていただきます。	成人	5	5～9月	16	×
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～	運動不足、筋力低下、デスクワークなどが原因で身体の不調に。 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・予防し、若々しさを保ちましょう。 ※治療の必要な持病をお持ちの方はご遠慮ください ※50歳以上74歳以下の男性	男性	8	4～8月	10	○
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】ヨガフィットネスで、しなやかにアクティブライフ！	ココロもカラダもしなやかに、アクティブな毎日をご過ごしませんか？「ヨガフィットネス」は、ヨガとフィットネスを融合させた、女性にうれしい欲張りなメソッドです。	女性	6	10～12月	10	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】おとこのバランスボール	久しぶりに運動を始められる方でも受講しやすい優しい運動強度からスタートします。バランスボールに慣れながら正しい姿勢を身につけての肩こり解消・腰痛予防。軽く息の上の有酸素運動と体幹トレーニングでの基礎体力づくり。心地良いバランスボールストレッチで心も体もほぐしていきましょう。 ※対象：50歳以上74歳以下の男性	男性	5	10～2月	10	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。体が硬くても大丈夫。自分と向き合う至福の時間。一緒に気持ちよく体を動かしてリフレッシュしましょう。 ※対象：18歳以上59歳以下の男性	男性	8	10～2月	10	○
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		旅のすすめ～行ってみよう！感じてみよう！～	これから旅を検討される方へガイドが体験した旅を語り、その面白さやヒント、現地で知った雑学などを提供します。ひよっとするとあなたの人生感が変わるかも。お楽しみに。	成人	5	10～12月	21	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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		盆踊り	盆踊りは年齢や経験を気にせず楽しめる、効果的な脳トレ・全身運動です。郡上の盆踊り曲を中心にダンシングヒーローなど、気分の上がる曲に合わせて心まあるく和(輪)になり踊りましょう。ストレス解消!!【申込締切:9/30】	成人	10	10~3月	43	×
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		ベリーダンスで心と体をほぐしましょう	ベリーダンスの円運動が体と心をほぐしてくれます。世界最古の踊りとして当時のエジプトでは子孫繁栄と作物が豊かに実ることを願う女性の為のダンスでした。挑戦してみてください。【申込締切:9/15】	成人	8	10~1月	9	×
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		ためしてみよう♪ 声もアンチエイジング	発声の仕方を学びます	成人	1	8月	14	×
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		リラックスヨガ `24秋	ヨガを学びます	成人	1	9月	10	○
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		楽しく効果的な筋力&体力アップ講座	楽しく効果的な筋力&体力アップを学びます	成人	1	10月	15	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		尿もれ対策のお話と運動 ~骨盤底筋トレーニング~	尿もれ対策のお話を聞き、運動をします	成人	1	2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		リラックスヨガ `25早春	ヨガを学びます	成人	1	2月	10	○
各務原市	いきいき楽習課 中央ライフデザインセンター		ナマステダンササイズ	ナマステダンササイズを学びます	成人	4	3月	24	×
各務原市	川島ライフデザインセンター		スパイスカレーとヘルシー副菜のお献立	スパイスを組み合わせ、チキンや豆、魚介などインド各地の特徴あるカレーを作り、旬野菜を使って、それぞれのカレーに合う、ヘルシーな副菜についても学ぶ。定員:15名	一般	5	5~7月	75	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		自宅で楽しめるアロマテラピー	アロマオイルの効能を科学的に学び、受講者個々の好みや体調に合わせてブレンドするアロマを選び、夏の免疫強化、夏バテ対策など季節に合わせたアロマクラフトを作る。	一般	5	5~9月	50	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		ポンポン弾んでバランスボールでカラダ整う!	バランスボールの座り方から学び、リズムに合わせてボールの上で上手く弾めるようになったら、骨盤を立てて座り、手足の運動を添えて更に脳トレも兼ねて弾みます。定員:13名	一般	7	5~8月	91	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		米粉と麴のパン講座	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から、体質や食についての話題も提供。定員:8名	一般	5	5~9月	40	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		みんなで歌おう!「歌声喫茶」をもう一度	青春時代に口ずさんだ懐かしい歌を、みんなで一緒に歌いました。大きな声で楽しく歌えば、ココロもカラダもリフレッシュ。定員:30名	一般	10	6~12月	300	○
各務原市	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	シューフィッターの資格を持つ講師が参加者一人一人の足のサイズ測定をし、適した靴のアドバイスをし、健康な足のための歩き方やマッサージの仕方など普段聞けない話を聞く。定員:10名	一般	5	5~9月	50	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		みんなでゴルフ	地域のゴルフ場の協力によりスイングを中心に学習し、握り方から、少しずつ大きな振りを練習、きれいなフォームを習得する。定員:12名	一般	8	5~6月	96	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		燃焼系!格闘技エクササイズ	格闘技のパンチやキックの動作を取り入れた有酸素運動。日頃のストレス発散として大きく体を動かします。定員:12名	一般	5	10~12月	75	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		カラダから知る楽しいアロマテラピー	アロマオイルの成分と人体への作用などを学び、毎回テーマに即して講師が用意した10種類のアロマオイルを受講者が嗅ぎ、その時の体調に合った配合をしました。スプレーやクリームなど季節に合わせたアロマクラフトを作る。定員:10名	一般	5	10~2月	50	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		頼れる作り置きと時短ワザの調理術	お弁当にも便利で、おいしく、ヘルシーな作り置きや、食材を無駄にしない保存術。忙しい朝にも活躍し、食卓を彩り豊かにできる時短技は驚きの数々を学ぶ。定員:15名	一般	5	10~1月	75	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		米粉と麴のパン講座	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。発酵の待ち時間には、小麦アレルギーで食事制限も経験した講師が、体質や食事のことなど幅広い話題を提供。定員:8名	一般	5	10~2月	40	○
各務原市	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	シューフィッターの資格を持つ講師が参加者の足のサイズ測定結果から適切な靴の選び方のアドバイスを行いました。健康な足のための歩き方やマッサージの仕方など普段聞けない話を聞く。定員:15名	一般	5	10~2月	75	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		ポンポン弾んでバランスボールでカラダ整う!	バランスボールの座り方から学び、リズムに合わせてボールの上で上手く弾めるようになったら、骨盤を立てて座り、手足の運動を添えて更に脳トレも兼ねて弾みます。定員:13名	一般	7	11~2月	91	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		みんなでゴルフ	地域のゴルフ場の協力によりスイングを中心に学習し、握り方から、少しずつ大きな振りを練習、きれいなフォームを習得する。定員:12名	一般	8	10~11月	96	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
各務原市	川島ライフデザインセンター		いつでもどこでもセルフケア！指ヨガ健康法	身体の不調が手に痛みとして現れることがあり、そこを揉むことで不調が改善することがあります。びっくりするような効果を感じながら、みんなで楽しく学び実践。定員：20名	一般	5	10～12月	100	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		健康とリラクゼーションを極めるお風呂講座	お風呂に入ることによる効果、歴史、入浴の豆知識、スキンケア、温泉の楽しみ方という5つのテーマで、お話と毎回ワークショップを行う。定員：12名	一般	5	1～3月	60	未定
各務原市	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	岐阜県の理学療法士協会の中で自主活動する団体「りはれくしょん」が講師。筋肉と筋膜の仕組みを学び、筋膜の癒着をはがすことで体の不調を取り除けることを実践。定員：25名	一般	5	10～1月	60	○
各務原市	川島ライフデザインセンター		朝のスキリヨガ	日頃の疲れを取り除いて心と体をリフレッシュ。ヨガのポーズを呼吸に合わせて姿勢を意識して行っていきます。はじめての方や体が硬い方でも無理なく安心して始められる内容。定員：14名	一般	8	10～11月	112	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		豊かな香りを楽しむ 手打ち蕎麦	会のメンバー4名が講師。本格的な道具を使っての実演後、家にあるボウルなど代用できるものを使い、自分で粉からそばを打ち、かけそばにして試食。定員：18名	一般	1	4月	24	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		オリジナル薬草茶&桑の実ジャムづくり	川島小学校敷地内のクワの木の実を材料にマルベリー・ジャムを作り、講師持参のアカメガンワやドクダミの乾燥葉の和ハーブのお茶の試飲やそれらをブレンドしたオリジナルの薬草茶を作る。定員：16名	一般	1	6月	16	×
各務原市	川島ライフデザインセンター		自分で焙煎を体験♪家庭で楽しむアイス珈琲	“コーヒーは生鮮食品”という観点から、生豆を一人ずつ自分で焙煎し、おいしいアイス珈琲を淹れる方法を学びました。ペットボトルとの飲み比べをして、その違いを体感。定員：16名	一般	1	7月	16	×
各務原市	川島ライフデザインセンター		オトナ女子のための更年期講座	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した。同世代の女性のみ参加で、質問もしやすい環境で、それぞれの不安を解消する。定員：30名	成人女性	1	8月	16	×
各務原市	川島ライフデザインセンター		鮎雑炊と鮎の赤煮をつくろう	清流の国・岐阜に住んでいながら、自ら料理して食べる機会の少ない「鮎」を、川漁師で調理人の講師からプロのテクニックを教えてもらい、鮎雑炊と鮎赤煮を作る。定員：16名	一般	1	12月	7	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		和食のプロと楽しむ節分料理	日本料理「ハレの日」のオーナーシェフが講師。節分のメニューとして、節分豆ごはん、稲荷しんじょ、甘酒ゼリーを、講師の実演後にグループごとに調理する。定員：12名	一般	1	1月	12	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		認知症にならない眠り方	世界最長寿命国ながら認知症が最も多い国、日本。眠り方を変えるだけで認知症ができるお話を、睡眠の専門医から伝えてもらう。定員：134名	一般	1	2月	134	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		カンタン！たまごひとつでクッキー缶を作ろう	少ない材料でも見栄えのするクッキー缶を作る。定員：8名	一般	1	3月	8	未定
各務原市	川島ライフデザインセンター		介護エステケアを体験！小顔体験と簡単タッチケア	見た目が変わると心も変わる、体が変わると動きも変わる。自分のため、大切な家族のために、体も心も健康な状態に導くハッピーエイジングに役立つ簡単な介護エステケアについて教えてもらい、体験。定員：24名	一般	1	7月	24	×
各務原市	川島ライフデザインセンター		山登り講座 はじめの一步	初心者向けの山登り講座。座学で山登りに最低限必要な装備・持ち物などを学び、八木山を歩きながら注意点を確認し、安全な登山の第一歩を踏み出す。定員：10名	一般	2	3月	18	未定
各務原市	高齢福祉課		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」の活用方法を医療と介護の専門職と共に楽しく体験していきましょう！	一般	6	通年	85	○
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	4	通年	99	○
各務原市	介護保険課		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わかりやすく説明します。	一般	2	通年	70	○
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のプロに学びましょう。 ・声かけの仕方、車いす介助の方法 ・衣服の着脱や介助する時の介助者の姿勢 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	1	通年	15	○
各務原市	健康管理課		出前講座 親子健康講座	乳幼児と保護者を対象に、保健師・歯科衛生士・管理栄養士がそれぞれの分野からわかりやすくお話しします。	一般	1	通年	22	○
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のか、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します。	一般	1	通年	15	○
各務原市	高齢福祉課		出前講座 高齢者福祉の”あれこれ”	高齢者福祉について出前講座いたします。健康づくりやフレイル予防、福祉制度など、ご希望の内容に応じますので気軽にお申込みください。	一般	1	通年	16	○
山県市	生涯学習課		やまがた秋のウォーキングイベント	大桑榎野はじかみ林道において、ウォーキングイベントを実施。市内外からウォーキング仲間や、家族連れなどが集まった。	一般	1	11月	150	×

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
山口市	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	○
山口市	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	14	○
山口市	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	17	6~2月	198	○
山口市	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	18	6~3月	218	○
山口市	子育て支援課	○	山口市食生活改善連絡協議会会員を対象とした研修	・市食生活改善推進員のスキルアップのための講座。 ・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	4	4~1月	79	○
山口市	子育て支援課	○	菜食健美(栄養)教室	・食生活改善推進員の養成講座。 ・全8回の連続講座、市在住、在勤者対応。 ・健康や運動、食品衛生、栄養について講義と調理実習を行う。	一般	8	6~2月	54	○
山口市	健康介護課	○	ゲートキーパー研修	身近な人の悩みに気づき、声をかけ、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・民生員等	2	5~3月	90	○
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180名。	小学生以上	1	5月	179	○
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60名。	小学生以上	1	10月	58	○
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	21	○
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。各回定員230名。	60歳以上	1	2月	200	○
本巢市	長寿支援課		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	261	4~3月	2373	○
本巢市	長寿支援課		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(ログニサイズ)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	64	4~3月	266	○
本巢市	長寿支援課		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	1415	○
本巢市	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会場で毎週木曜日に実施	65歳以上の市民	20	7~9月	303	○
本巢市	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	957	○
本巢市	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2会場で月2回実施	65歳以上の健康な市民	72	4~3月	1389	○
本巢市	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巢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者	12	4~3月	214	○
本巢市	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、もつ医師会・もつ歯科医師会・もつ薬剤師会・本巢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	199	○
本巢市	長寿支援課		もとまるトレーニングクラブ	高齢者が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ることができるよう、介護予防を目的とし、機器を使ったトレーニングやマッサージのプログラムを実施 毎週月・木実施	65歳以上の市民	90	4~3月	1793	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
本巢市	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 100名	一般	1	6月	140	○
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	5~1月	140人	○
笠松町	教育文化課		ワクワク太極拳	ゆっくりとした動きと呼吸を伴う太極拳、下半身を鍛え、姿勢を整えてくれる全身運動をして、いつまでも若々しく健康に。仲間と一緒に体を動かす。	一般	10	6月~10月	170	×
笠松町	教育文化課		生涯自立を目指すための筋肉体操	自分の体重を使って手軽にできるトレーニングで筋力アップを目指す	一般	10	6月~10月	150	×
笠松町	教育文化課		ボディケアスクール～背筋をキリッと！～	姿勢のゆがみから起こる痛みを軽減させ、身体を芯から引き締める。全身の筋肉を効率良く使う機能改善体操。セルフケアも身につけて日常動作を美しく。	一般	10	6月~10月	190	○
笠松町	教育文化課		シニアのための介護予防×いすヨガ	介護予防の話といすに座りながら行えるヨガで体と心を整える。	一般	6	6月~10月	48	×
笠松町	教育文化課		健康いきいきフラダンス	基本ステップ、メロディーにあわせて負担なくゆっくりとした動きで楽しみながら踊れるようにレッスン	一般	10	6月~10月	250	×
笠松町	教育文化課		生活に必要な筋肉体操	筋肉をつけ、脚・腰が痛みにくい体へ。楽しく充実した生活が送れるよう、体づくりを行う。	一般	10	11月~3月	170	未定
笠松町	健康介護課		貯筋くらぶ	転倒予防のために体操を行う介護予防教室。 月2回×5会場を実施。	65歳以上の方	117回	通年	2768	○
笠松町	健康介護課		まちのリハビリ教室	体力や体調等に不安のある方、関節などに痛みのある方などに、個々に合った運動の方法や注意点を学習する教室。 月2回×4カ月を1クールとし、年間3クール実施	65歳以上の方	24回	通年	147	○
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回連続講座だが、1回のみ参加も可。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		市民力レジ「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。	一般・高齢者	10	9~11月	16	○
海津市	子ども未来館		親子でバランスボール	ボール一つで有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング お子さんを抱っこしたままで弾める	親子	1	11月	6	未定
海津市	子ども未来館		保健師による育児相談会	市の保健師・栄養士による育児相談会	子育て中の方	3回	11月.1月.3月	4	○
海津市	子ども未来館		おしゃべりバランスボール交流会	初心者でもストレス発散&リフレッシュ 子どもから大人までバランスボールエクササイズで健康や育ちに効果的運動	一般	3	11月.1月.2月.	31	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
海津市	こども未来館		食育ってなに？プチ講座	どうして食育が大切なのか？なんのためにどうしたらいいのか？呼吸と姿勢、お口の機能や免疫力をあげるプチ講座	一般	1	2月	0	未定
海津市	こども未来館		イスでエクササイズ	運動はしたいけど継続できない、子ども家でゲームなど場ばかり イスとフェイスタオルがあれば簡単に運動できる講座 姿勢や呼吸についての話も行う	一般	1	3月	3	未定
海津市	こども未来館		子どものための食事の話	偏食が多い、こどもの成長が心配、食育で大変、そんな悩みを解決 親も子ども共に食事を楽しむための話し会	子育て中の方	1	3月	2	○
海津市	健康課	○	栄養教室	・食育の啓発・推進親子と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」ことを目的に夏休みに実施する。	市住民	7	9月～翌2月	32	○
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 ・親子と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	市内在住 小1～6年生親子	1	7月	28	○
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	1	11月	34	○
養老町	地域包括支援センター		健康講座	・運動、栄養、心の健康、検診についての話や健康づくりについての知識を深める。	一般	6	4～2月	40	○
養老町	地域包括支援センター		介護予防	・高齢者がいつまでも健康に生き生きとした生活を送るために、体力づくりや生活等について、みんなで考える。	一般	5	5月 7月 10月 11月	40	○
養老町	保健センター	○	ゲートキーパー養成講座	・自殺の危険を示すサインに気付き適切な対応ができるように、ゲートキーパーについての役割を知りましょう。	一般	1	5月	20	未定
養老町	地域包括支援センター	○	認知症サポーター養成講座	・認知症について理解し、認知症サポーターの役割について学ぶ。	一般	2	11月 12月	25	○
養老町	地域包括支援センター		高齢者と町づくり	・住民相互でできることについて考える。	一般	2	7月 11月	30	○
養老町	地域包括支援センター		認知症全般とタッチパネル体験	・認知症について理解し、タッチパネルについて体験する。	一般	1	7月	15	○
養老町	地域包括支援センター		介護保険セミナー	・介護保険制度について知る。 ・介護が必要になった時に、どんな手続きが必要なのかについて知る。	一般	1	10月	40	○
養老町	地域包括支援センター		健康体操	・高齢者への体ほぐし等の運動について	一般	4	9月 10月 2月	80	○
養老町	地域包括支援センター		フレイルって何？～原因と予防について～	・介護にならないための予防、フレイル予防、日常生活やその他で取り組むとよいこと。健康づくり運動などについて知る。	一般	2	11月 3月	30	○
養老町	地域包括支援センター		認知症予防について	・賞状予防、できること、事前に対処しておくことなど知る。	一般	3	9月 10月 11月	30	○
安八町	安八町教育委員会教育課		エアロビ&骨盤エクササイズ	基礎代謝をあげて、痩せやすい身体づくりを目指してエアロビと骨盤エクササイズを行う。	一般	7	7～10月	8	○
安八町	安八町教育委員会教育課		肌・心・体が若々しくなるオシャレ講座	肌・心・体が若々しくなり、自分に自信が持てることを目的として、五感を通したオシャレを楽しむ講座を開催する。	一般	7	6～12月	8	○
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)	医療や介護の仕事を体験してみよう 体験できる仕事:医師・看護師・リハビリ職・栄養士・介護士 1日5名まで	小学5年生～中学3年生	3	7.8月	7	○
揖斐川町	健康福祉課		地域医療ワークショップ	将来、医療・介護・福祉職を希望している生徒が専門知識を学ぶ大学生・専門学生とワークショップを通じて、進学や生涯学習へのイメージを持つことを目的に開催。 対象者:高校生、大学生、専門学生	高校生	1	7月	74	○
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30人。	一般	20	5月～12月	31	○
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50人。	一般	20	5月～12月	65	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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30人。	小学1～4年生	20	5月～12月	40	○
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、冬期)	・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30人。	一般	30	5月～3月	92	○
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30人。	一般	20	5月～12月	32	○
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	30	○
関市	スポーツ推進課		ソフトテニス教室	・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	22	○
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県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	11	○
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	・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30人	中学生高校生	10	10月～12月	8	○
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	12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	45	随時	1332	○
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。 ・基礎課程 25回連続講座 定員20名。	一般	25	5月～11月	9	○
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	15	8月～11月	1	○
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	9月	16	○
美濃市	人づくり文化課 中央公民館		生涯学習講座 笑いヨガ(ラフターヨガ)	ヨガ教室。年12回開催、定員10名。	一般	12	6月～9月	91	○
美濃市	人づくり文化課 中央公民館		生涯学習講座 ストレッチ(3B体操)	ストレッチ体操教室。年12回開催、定員15名。	一般	12	6月～9月	127	○
美濃市	人づくり文化課 中央公民館		生涯学習講座 気功で健康	気功教室。年12回開催、定員15名。	一般	12	6月～12月	56	○
美濃市	人づくり文化課 中央公民館		生涯学習講座 やさしく楽しいフォークダンス	フォークダンス教室。年12回開催、定員15名。	一般	10	7月～12月	125	○
美濃市	人づくり文化課 中央公民館		生涯学習講座 ほっと落ち着く ヨガと瞑想の時間	ヨガ教室。年10回開催、定員10名。	一般	10	6月～9月	117	○
美濃市	洲原公民館		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	8月～12月	9	○
美濃市	下牧公民館		牧谷地区対抗バレーボール大会	地域住民の健康づくりと交流を図るためバレーボール大会を開催。	一般	1	10月	74	未定
美濃市	下牧公民館		瓢ヶ岳登山大会	地域住民の健康づくりと交流を図るため登山大会を開催。	一般	1	11月	40	○
美濃市	下牧公民館		片知溪谷ハイキング大会	地域住民の健康づくりと交流を図るためハイキング大会を開催。	一般	1	11月	44	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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。	一般	1	3月	50	○
美濃市	藍見公民館		ヨガ教室	ヨガ講師の指導のもと、ヨガを体験、心身のリフレッシュを図った。	一般	5	9月～10月	60	未定
美濃市	大矢田公民館		フレイル予防健康教室	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	7	5～6月	61	○
美濃市	大矢田公民館		バランスボール	講師を招きバランスボールを使った、有酸素運動により体幹トレーニングを体験した。5回連続講座。延べ59名参加。	一般	5	6～7月	59	×
美濃市	大矢田公民館		3B体操	外部講師を招き、3B専用器具を使用し健康体操を体験。5回連続講座。延べ59名参加	一般	5	10～11月	59	×
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(エムエスサービス) 福祉用具の使い方	車いす、ベッド、手すり、電動カート等の体験などをしながら、福祉用具の使い方を学ぶ講座。	どなたでも	1	随時	10	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(あいかわ薬局) アロマでマスクスプレー	～講座紹介文～ 毎日欠かせないマスクをリフレッシュ。ついでに不眠改善や認知症予防にも役立つスプレーを楽しく作りましょう。	成人、高齢者	1	随時	24	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(かぐら訪問看護リハビリ)	「笑いと体操で心と体をぽかぽかに！」をテーマにしたヨガ講座	どなたでも	3	随時	50	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(かぐら訪問看護リハビリ) 訪問看護ってなあに？	訪問看護の仕組みや制度について、学ぶ講座	どなたでも	1	随時	9	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(かぐら訪問看護リハビリ) 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る」体操講座。	どなたでも	1	随時	11	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(健康課) 健康長寿は歯と口の健康から～口の渇きやむせが気になっていませんか～	～講座紹介文～ むし歯や歯周病予防だけではなく、噛むこと飲み込むことを維持することも大切です。お口の機能についてのお話とお口の体操、唾液腺マッサージ、歌トレで楽しく機能を高めましょう	どなたでも	3	随時	69	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(健康課) 知って得するメタボ講座	～講座紹介文～ メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです。メタボ予防について運動・栄養・歯科の知識を交え楽しくお伝えします。	どなたでも	1	随時	17	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(健康課) 健診(検診)を受けよう！	健診(検診)に関する講座。 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	3	随時	84	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(健康課) 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。こころの健康を保つためにできることを学ぶ。	どなたでも	1	随時	50	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(健康課) 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う。また、希望により調理実習も可能。	どなたでも	1	随時	12	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(スポーツ振興課/スポーツ推進委員) あなたもやってみませんか！軽スポーツ(ポッチャ、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	どなたでも	2	随時	82	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課	○	まちづくり出前講座(長寿支援センター) 認知症サポーター講座	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	どなたでも	1	随時	20	未定
美濃加茂市	ひとつづくり課		まちづくり出前講座(長寿支援センター) 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する講座	高齢者	17	随時	419	未定
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か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	51	4月～3月	903	○
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か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	51	4月～3月	520	○
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か月ごとに参加者を募集する。定員40名 ※講師あり	16歳以上	49	4月～3月	1482	○
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(吹矢)の場を提供する。 3か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	564	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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 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	49	4月～3月	2192	○
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	1785	○
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	47	4月～3月	1514	○
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	43	4月～3月	1759	○
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	43	4月～3月	994	○
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	49	4月～3月	423	○
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	49	4月～3月	198	○
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	44	4月～3月	437	○
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	44	4月～3月	322	○
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ピートボクシング」	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20人/各回	16歳以上	4	4月	19	○
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グラム 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	5月	72	○
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ヨガ教室」	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行う。運動が苦手な方でも気軽にご参加できる教室 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	6月	56	○
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ズンバ教室」	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20人/各回	16歳以上	4	7月	81	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「シェイプアップ教室」	簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動の体験 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	8月	32	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ヨガ教室」	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行う。運動が苦手な方でも気軽にご参加できる教室 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	9月	78	○
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グラム 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	10月	56	○
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ピートボクシング」	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20人/各回	16歳以上	4	11月	81	○
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」	音楽に合わせて全身の有酸素運動の体験 定員20人/各回	16歳以上	4	12月	36	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ヨガ教室」	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行う。運動が苦手な方でも気軽にご参加できる教室 定員20人/各回	16歳以上 女性限定	4	1月	73	○
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」	道具を使い筋膜をほぐすストレッチの体験 定員20人/各回	16歳以上	4	2月	59	未定
美濃加茂市	スポーツ振興課		運動体験教室「ズンバ教室」	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	3月	118	○
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」	速く走るため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りましょう！ 定員20人/各回	年長～小学3年生	2	6月	40	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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		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	39	○
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	36	○
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	37	○
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	10月	33	○
美濃加茂市	スポーツ振興課		キッズ運動教室「運動教室」	【心・考・体】 体と心を楽しみながら成長させていくクラスです。運動が苦手な方、初心者の方でも簡単に始められ、体幹やコミュニケーション力、筋力UPにも効果的。 定員20人/各回	年長～小学3年生	2	11月	34	○
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	16	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(ズンバ)	ズンバの体験会 定員20人	中学生以上	1	10月	18	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(バレトン)	バレトンの体験会 定員20人	中学生以上	1	10月	16	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	16	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	18	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	4	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	ポッチャ、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	○
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会場にて実施。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	65	6月～3月	408	○
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	19	5月～1月	1065	○
美濃加茂市	高齢福祉課		いきいき健康教室	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	51	○
美濃加茂市	高齢福祉課		Let'sはつらつ元気塾	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	30	5月～10月	332	○
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。	市内在住の認知症に関心がある人	2	5月、1月	34	○
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。	市内在住の認知症に関心がある人	2	4月、10月	41	○
美濃加茂市	高齢福祉課		医師に聞きたい話したい認知症予防講座	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がある人	3	6月、11月、2月	40	○
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	市内在住の認知症に関心がある人	1	11月	23	○
美濃加茂市	高齢福祉課		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	1月	28	○
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	7	9,10,11,12,1,2,3月	41	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
美濃加茂市	健康課		初心者のための男性クッキング	調理初心者の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3回の連続講座。定員8人。	男性	3	6,7月	11	×
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	6	9,10,11,12,1,2月	76	○
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。みのかも健康10か条に関連したテーマで、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	6.8.11.2月	152	○
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	11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。歯科医師による講話の他、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	4	○
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、糖尿病、慢性腎臓病をテーマとし、各テーマ2回コースで実施。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。	一般	8	7.8.9.10.11.12月	129	○
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	6	7~3月	127	○
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	23	6~11月	2363	○
美濃加茂市	健康課		すっきりスマート教室	特定保健指導対象者を対象とした生活習慣病の発症や重症化予防を目的とする講座。保健師・栄養士から講話を実施後、生活習慣を振り返り目標設定。	特定保健指導対象者	4	8,9,11,3月	17	○
美濃加茂市	健康課		すっきりスマート教室	特定保健指導対象者を対象とした生活習慣病の発症や重症化予防を目的とする講座。保健師・栄養士から講話を実施後、生活習慣を振り返り目標設定。	特定保健指導対象者	4	8,9,11,3月	17	○
美濃加茂市	健康課		健活ウォーキング	健康の維持・促進を目的としたウォークを年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	199	○
美濃加茂市	健康課		クアオルト健康ウォーキング	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ォーキング。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	80	○
美濃加茂市	ひとつくり課 東図書館		がんに関する講演会「家族ががんになったとき、子どもは？」	・家族ががんになった時の子どもの気持ちや反応、子どもへの病気の伝え方について一緒に考える講演 ・募集定員 100人程度 ・講師 大沢かおりさん(NPO法人HopeTree代表理事)	どなたでも	1	3	39	×
美濃加茂市	国保年金課		健口歯つらつ教室	オーラルフレイルの予防・改善を目的とした口腔機能低下予防教室。歯科医師の講話の他、歯科衛生士による口腔機能低下、改善を目的とした口腔体操、唾液腺マッサージ等を実施。計4回の連続講座。	後期高齢者制度被保険者等	4	12,3月(2月に2回)	38	○
可見市	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。 ・昼の部と夜の部を開催。各24回の連続講座。定員各部30名。	手話学習経験がない方	48	4~3月	41	○
可見市	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	15	○
坂祝町	福祉課		血管いきいき教室	令和6年度は「腎機能低下の予防」をテーマとした講座。栄養講座と運動の実践を含む4回コースで定員15名。	一般	4	9月 10月 11月	35	○
坂祝町	福祉課		骨粗しょう症予防教室	骨密度検診で数値が気になる方を対象にした予防教室。栄養講座と運動の実践を含む4回コースで定員15名。	一般	4	11月 12月 1月 2月	50	○
富加町	教育課		保育園児を持つ親の会	健康に関する知識を深める(食事、こどものけがについて、運動等)	とみかこども園 全保護者(183家庭)	6	6月、7月、8月、9月、11月、2月	392	○
七宗町	教育課		リラックスヨガ	心と身体をヨガの呼吸やポーズを通してほぐしていく。	一般	10	5月~9月	120	○
七宗町	教育課		足ほぐしと肩こり解消ストレッチ(前期)	全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行う。	一般	5	4月~6月	65	○
七宗町	教育課		足ほぐしと肩こり解消ストレッチ(後期)	全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行う。	一般	5	10月~12月	50	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
七宗町	教育課		ワンコインランチクッキング	旬の食材を使って作る料理教室。	一般	4	5月～11月	56	○
八百津町	健康福祉課	○	認知症サポーター養成講座(一般)	認知症の方とその家族を地域で支えるため、地域住民、および各事業所に認知症に関する理解や知識を広める講座	一般	1	1月	17	○
八百津町	健康福祉課	○	認知症サポーター養成講座(小学校)	認知症の方とその家族を地域で支えるため、児童に認知症に関する理解や知識を広める講座	町内小学生児童 教員	1	12月	24	○
八百津町	健康福祉課	○	認知症サポーター養成講座(中学校)	認知症の方とその家族を地域で支えるため、生徒に認知症に関する理解や知識を広める講座	町内中学校生徒 教員	1	11月	73	○
八百津町	健康福祉課	○	認知症サポーター養成講座(高等学校)	認知症の方とその家族を地域で支えるため、生徒に認知症に関する理解や知識を広める講座	八百津高等学校 生徒 教員	4	6月	86	○
八百津町	健康福祉課		らく楽トレーニング利用者講習会	トレーニングの目的、トレーニング機器の利用方法・注意点を学び、「らく楽自主トレーニング」の利用につなぐ。	八百津町在住で 20歳以上の方	6	5～3月	52	○
八百津町	教育課 福地出張所		リンパマッサージ&ストレッチ	リンパの流れを良くすることで、むくみ・冷え・肩こり・たるみなどを解消していく。	一般	10	5～2月	3	×
八百津町	教育課 潮南出張所		やさしいヨガ	ストレッチとヨガの講座	一般	16	5～12月	112	○
八百津町	錦津出張所		きらりカフェ	演者による催し物兼町民が集うカフェを年間10回開催。	一般	10	4月～6月 8月～1月 3月	720	○
白川町	教育課 白川地区公民館		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体と心を整えます。	一般	10	5～11月	28	○
白川町	教育課 白川北地区公民館		おしゃべりモルック	モルックでコミュニケーションを図り、脳と体の健康づくりをします。	一般	8	6～1月	115	×
白川町	教育課 白川北地区公民館		仕事の後のストレッチ&モルック	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	6～11月	59	○
白川町	教育課 白川北地区公民館		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	6～11月	31	○
白川町	教育課 白川北地区公民館		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	11月	9	○
白川町	教育課 蘇原地区公民館		心とカラダにやさしいヨガ	全身のバランスを整えて一日の疲れをほぐします	一般	10	5～10月	49	×
白川町	教育課 蘇原地区公民館		目指せ-1kg! ? 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	5～11月	84	○
白川町	教育課 蘇原地区公民館		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	15	5～12月	215	○
白川町	教育課 蘇原地区公民館		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	5～12月	166	○
白川町	教育課 黒川地区公民館		バランスボールで有酸素運動	バランスボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛える。有酸素運動で肩こり、腰痛等の不調改善をします。	一般	6	6～11月	29	○
白川町	教育課 黒川地区公民館		自分ほぐし教室	人の手を借りず、自分で自分をほぐすコツを習う	一般	7	10～3月	8	○
白川町	教育課 黒川地区公民館		腸活のメリット	健康な身体を手に入れるための知恵	一般	1	9月	5	×
白川町	教育課 黒川地区公民館		シニアのためのびんびんコロリヨガ	いつも笑顔で「いいぞ、いいぞイエーイ!」	一般	17	6月～3月	129	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
白川町	教育課 佐見地区公民館		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	6～11月	129	○
白川町	教育課 佐見地区公民館		イージーストレッチで健康作り	簡単なストレッチで体をほぐし、いつまでも健康で若々しい体を維持できるようにします。	一般	10	6～10月	93	×
白川町	教育課 佐見地区公民館		歩け歩け中山道	ゴールの京都を目指し、中山道を1日に10km程度歩きます。	一般	1	R7年2月	9	○
東白川村	保健福祉課		これからはじめるウォーキング教室	・毎月1回、村内の各所で開催 ・運動の効能、準備体操、実際のウォーキング(30分程度)の実施 ・定員は決めていない	一般	12	4～3月	34	○
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	8	7～2月	25	○
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月～3月	38	○
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月～1月	48	○
御嵩町	生涯学習課		健康づくり	ノルディックウォークや健康体操、ジャズダンス、フライングディスクなど、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	5～11月	141	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		北栄健康おしゃべりサロン	高齢者対象の健康をテーマにしたサロン事業。外部講師を招き、椅子に座って筋トレ・脳トレ・体操を実施。	高齢者	1	5月	15	×
多治見市	旭ヶ丘公民館		健康サロン ラジオ体操で楽しいひとときを	朝のラジオ体操。平日(月・火・水・木)入れ替え制で9:20～と9:40～の2回開催。 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	367	毎月	4581	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		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、本人や家族が安心して暮らし続ける事の出来る地域づくりを目指す講座。北栄地域包括センターの職員を講師に招き開催。定員30名。	一般	1	4月	22	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		認知症予防講座 脳トレ筋トレ笑つトレ	できないことを一緒に笑うをコンセプトに、音楽に合わせて脳トレ筋トレに取り組み認知症予防の講座。指体操や講師の演奏に合わせて懐メロや季節の歌を歌いながら足や手でリズムをとる脳トレ、肩甲骨ほぐし、つま先を上げ下げする筋トレを行いました。タンバリンや手作りのマラカスなどの簡易楽器を使ってみんなで演奏。間違ったり、できなかったときは笑い飛ばすなど、飽きさせない多彩なメニューで楽しみました。	一般	2	6月9月	44	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		健康ひろば 体内成分測定	ラジオ体操参加者を対象に、ラジオ体操の成果を確認するため体内成分測定(体の体脂肪と筋肉量を詳しく分析)を夏と冬に2回、単発開催。 保健センター共催。	一般	2	8月2月	72	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		北栄地域健康ひろば 体内成分測定	体内成分測定会(体の体脂肪と筋肉量を詳しく分析)を一般対象に開催。 保険センター共催。	一般	2	11月 3月	79	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		らくらく筋力アップ体操	多治見市保険センター、健康づくり推進委員の指導による健康体操。	一般	11	1月を除く毎月	320	○
多治見市	旭ヶ丘公民館	○	介護予防講座「正しいラジオ体操を！」	介護予防にも効果のある正しいラジオ体操をラジオ体操1級指導員から学びました。	一般	1	7月	25	×
多治見市	旭ヶ丘公民館		介護予防講座「管理栄養士に学ぶフレイル予防教室」	加齢などにより筋力や心身の活力が低下した状態をフレイルと言います。その様な状態を予防するコツを食と栄養面から学びました。	一般	1	12月	31	未定
多治見市	旭ヶ丘公民館		卓球交流会	市内各施設で活動している卓球愛好家が笠原体育館に集い、他地域の皆様との交流を目的に対戦を楽しみました。	一般	1	12月	50	×
多治見市	旭ヶ丘公民館		市民のための健康講座 「CKD 腎臓病教室」	県立多治見病院の専門医による健康づくり講座。今回は日本人の8人に1人がかかる新たな国民病、慢性腎臓病(CKD)について専門医から学びました。	一般	1	9月	24	○
多治見市	旭ヶ丘公民館		介護予防教室 はじめよう！口腔ケアで介護予防！	歯科衛生士から学ぶ、感染症や誤嚥性肺炎の予防にもつながる、高齢者向けの口腔ケアのお話。 保険年金課・保健センター・北栄包括支援センターとの共催。	一般	1	3月	9	未定
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	6月	8	○
多治見市	市之倉公民館		介護家族交流会 聞いてみよう！話してみよう！いまどきの「排泄ケア」について	笠原包括支援センターと共催。排泄ケアの方法を中心に在宅介護について話を聞いたり会話したりして、役立つ情報を共有した。大人用紙おむつの種類と選び方について、取り扱い企業の方から解説があった。	一般	1	9月	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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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	13	未定
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	53	未定
多治見市	市之倉公民館		公民館・交流センター合同事業 R6年度卓球交流会	全市立公民館・交流センター合同事業として2度目の卓球交流会。小学生から80代までの方が、年齢別に5ブロックに分かれダブルスで試合を行った。	一般	1	12月	50	○
多治見市	市之倉公民館		ラジオ体操だよ！全員集合！	市之倉公民館活性化委員の会、市之倉地域振興会と共催。夏休み期間中の大ホールの空いている曜日を利用して、ラジオ体操を行った。第1体操と第2体操それぞれの、正しい体の動かし方の指導も受け、体のどこに効くのかを意識しながら体操を行うことが出来、健康増進につながった。	一般	12	7月～8月	293	○
多治見市	市之倉公民館		認知症予防講座 コグニサイズで楽しく元気に！	多治見市高齢福祉課との共催。手・足・頭を同時に使い、複雑な動作を行うコグニサイズで脳の活性化を目指し、椅子に腰かけた状態や、ラダーの上を歩行する運動を行った。	一般	1	8月	22	未定
多治見市	市之倉公民館		認知症予防講座 リズムに乗って！ 楽しく3B体操	多治見市高齢福祉課との共催。ボール・ベル・ベルターの3つの道具を使い音楽に合わせて体を動かし、バランス感覚の養成や筋力づくりを目指した。	一般	1	3月	12	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、また世代間の交流も見られた。	一般	1	7月1月	33	○
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。初級者から中級者までが卓球を楽しんでいる。	一般	20	4月～3月	190	○
多治見市	市之倉公民館		昭和ポップスで健康ダンス！	思わず口ずさむような懐かしの昭和の曲に乗せて、エクササイズを行い、ダンス後はストレッチやツボ押しなど、体のケアも講座の中で行った。昔流行った曲に乗せてのダンスという事もあり、歌を歌いながらエクササイズを楽しむ姿が見られた。	一般	2	3月	32	未定
多治見市	市之倉公民館		県病院講座 「誤嚥性肺炎について」	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誤嚥性肺炎についての知識と生活における注意点についての話を聞き、予防を目指す講座。	一般	1	10月	15	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	50	通年	619	○
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	南姫公民館		深層心理とリラックス法	リラックス法や夢分析を行いました。	60歳以上	2	11月	14	未定
多治見市	南姫公民館		認知症サポーター養成講座	認知症の症状について、予防の仕方、支援の仕方、心構えなどの話を聞きました。 共催：高齢福祉課 南姫包括支援センター	60歳以上	1	6月	6	○
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を実施しました。	60歳以上	1	6月	28	○
多治見市	南姫公民館		姫川ウォーキング	インターバル速歩体験交流会 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、南姫包括支援センター	全世帯	2	4・10月	200	○
多治見市	南姫公民館		コグニサイズで認知症予防	管理栄養士兼健康運動指導士の講師に、頭を使いながら同時に身体を動かす運動、コグニサイズを中心に指導して頂きました。 共催：高齢福祉課、南姫地域包括支援センター	60歳以上	1	9月	14	○
多治見市	小泉公民館		ラジオ体操	地域との協働事業で健康のため毎週ラジオ体操を行っている。	一般	22	通年	270	○
多治見市	小泉公民館		介護予防教室	地域の高齢者対象の健康体操で介護予防教室を開催。（北栄地域包括支援センター共催）	高齢者	2	11月12月	37	○
多治見市	小泉公民館		みんなでラララ♪	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	23	通年	401	○
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	5月	31	○
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	2	4月9月	38	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
多治見市	小泉公民館		らくらく筋力アップ体操	準備体操から始め、脳トレ、イスバージョンの筋力アップ体操などを行う。	高齢者	1	12月	33	未定
多治見市	小泉公民館		小泉オープンサークル「ヨガ体験会」「バランスボール体験会」「健康ダンス体験会」「ヘルスアップ小泉体験会」	それぞれの同好会のメンバーを増やすために開催。体験会に参加した方が新規入会者となった。	一般	9	6月 7月 8月 1月	82	○
多治見市	小泉公民館		県病院連携講座「うつ病について」	心の健康を保つために大切なお話を聞く	一般	1	1月	22	○
多治見市	小泉公民館		VIVA! マナビバ! 「エンジョイヨガ」「からだの調子を整えるヨーガ」「ダイエットのためのヨガ&栄養学」「初心者のためのセルフリンパヨガ」	講師と受講者をつなげるためのVIVA! マナビバ! 講座。健康の維持、持続のために運動をする。	一般	76	通年	418	○
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念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と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		ラジオ体操	週1回程度でラジオ体操第1、第2、みんなの体操の3種をラジオ体操連盟公認指導士により正しい体操をしていきます。	一般	33	毎月	566	○
多治見市	脇之島公民館		はつらつ体操で認知症予防	高齢者向け認知症予防に係る体操を指導できる講師から、正しい体の整え方を学び、関節の各部位について詳しく説明とケアについて指導いただいた。腰痛や関節の痛みに悩んでいる参加者から、痛みが和らいだとの声もあった。全6回講座	一般	6	5~10月	72	○
多治見市	脇之島公民館		スマイルシェイプアップ（通年講座）	軽快なリズムに合わせて体を動かす前半とマッサージやストレッチなどでゆったりと体と向き合う後半の2部制で筋力を鍛える大変人気の講座。ほぼ毎週開催。	一般	40	通年	1254	○
多治見市	脇之島公民館		麴で作るごはんのおとも	麴を使ったおかずを習った。日本の食文化として昔から伝えられている発酵料理の効果も学ぶことができた。	一般	1	2月	16	○
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との共催事業。認知症に対する理解を深め、介護する側、される側としてサポートができる様知識を深めた。	全世代	1	7月	12	○
多治見市	脇之島公民館		ふれあい予防医療講座	ふれあいセンターとの共催事業。4か所の病院、保健センターから医師や看護師を派遣していただき病気に学んだ。	全世代	7	通年	240	○
多治見市	養正交流センター		養正元気サロン「らくらく筋力アップ体操」	多治見市保健センターとの共催事業。健康づくり推進員の指導により 椅子に座ったままの体操「らくらく筋力アップ体操」を実施 共催 多治見市保健センター	一般・高齢者	17	4,5月 7~2月	389	○
多治見市	養正交流センター		認知症サポーター養成講座	認知症への理解を深め、サポート方法について学ぶ講座を実施 共催 滝呂地域包括支援センター	全世代	1	5月	8	○
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	地域の理学療法士を招き認知症に関する新しい知見や対処法などを学びました	全世代	2	4,10月	65	○
多治見市	養正交流センター		人生100年の体づくり	外部講師を招き体調の維持やフレイル予防に資する知識や運動方法を学ぶ	高齢者	10	通年	158	○
多治見市	養正交流センター		認知症ってなあに	子どもたちが理解しやすいよう、読み聞かせやクイズ、かるなどを使って認知症について学ぶ講座を実施 共催 多治見市子ども情報センター 滝呂地域包括支援センター	親子	1	8月	17	○
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	19	7・8月	977	○
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	175	○
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	300	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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		ちゃれんじばーく(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	110	4~3月	262	○
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	118	○
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	79	○
多治見市	精華交流センター		市民のための健康講座 健康寿命を延ばそう	県立多治見病院リハビリテーション科の木村信博先生に、健康寿命を延ばすためのお話と、家でできる簡単な体操を学びました。	一般	1	1月	20	○
多治見市	精華交流センター	○	認知症サポーター養成講座	精華包括支援センター職員による認知症サポーター養成講座を実施し、認知症の理解・見守り・手助けについて学びました。	一般	1	10月	30	○
多治見市	根本交流センター		らくらく筋力アップ	健康維持を目的とし、地域の方が気楽に参加できる場として多治見市保健センター健康づくり推進委員と連携して体操教室を開催しています。	高齢者	11	4~3月	465	○
多治見市	根本交流センター		ラジオ体操をはじめよう	正しいラジオ体操学びました。	多世代	1	7月	28	未定
多治見市	根本交流センター		まなびの扉「いきいきサポート バランスボール」	バランスボールを使って歪みを整え、体幹を鍛えます。健康維持と体力増進のための講座です。	高齢者	20	4~3月	241	○
多治見市	根本交流センター		まなびの扉「自力整体でセルフケア」	健康維持のため自分と向き合い、自身でできる体のメンテナンスを学びます。	高齢者	17	4~3月	354	○
多治見市	根本交流センター		トータル健康サポート「みんなでピンポン」	小学生以上対象の卓球講座。楽しく参加者同士が卓球をします。月に1回講師の指導もあります。	小学生以上一般	19	4~3月	145	○
多治見市	根本交流センター		認知症予防講座「ユル楽体操」	体ほぐし、脳トレ、自宅でできる簡単な筋トレも行いました。	高齢者	1	2月	17	未定
多治見市	根本交流センター		認知症予防講座「楽しく間違える脳トレ教室」	頭と体を一緒に動かすコグニサイズを行いました。	高齢者	1	3月	11	未定
多治見市	根本交流センター		トータル健康サポート「脳トレ」	毎回テーマを変え認知症予防の脳トレと簡単な工作をします。	高齢者	9	4~2月	93	×
多治見市	笠原交流センター		楽しみながら学ぼう！認知症講座	子どもを対象に笠原地域包括支援センターの方を講師にお迎えして認知症について学びました。	子ども	1	7月	8	未定
多治見市	笠原交流センター		イケメン体操(悠遊塾)	デイサービス爽からイケメン講師をお招きして、自宅でもできる脳トレとストレッチを実施。	高齢者	1	5月	12	未定
多治見市	笠原交流センター		目指せ健腸美人(悠遊塾)	名古屋ヤクルト販売から講師の木全さんにお越しいただき美肌について学習。	高齢者	1	7月	16	未定
多治見市	笠原交流センター		健康やぐらしについて(悠遊塾)	若々しくあるために必要なお肌のお手入れの方法をコープさんの化粧品のサンプルを使用しつつ学んだ。	高齢者	1	7/26	14	未定
多治見市	笠原交流センター		福祉施設の利用手続き入所するには(悠遊塾)	多治見市高齢福祉課の方が来られ、介護保険の仕組みや受けられるサービスについてやフレイル予防の健康づくりのお話をいただいた。	高齢者	1	9月	15	未定
多治見市	笠原交流センター		健康診断の結果を最大限生かすには(悠遊塾)	名古屋徳洲会総合病院検査科の河井先生をお招きして、健康診断の検査内容や数値の見方などについて話していただきました。	高齢者	1	1月	18	
多治見市	笠原交流センター		県病院講座 高齢期の食事のとり方	県立多治見病院の栄養管理部の方に講師に来ていただき、低栄養・認知症になりがちな高齢期にとるべき栄養ややった方がいいことなど学びました。	高齢者	1	2月	29	
多治見市	笠原交流センター		日本舞踊エクササイズ NOSS 春・夏	地元で活躍する西川流の師範を講師に迎え、日本舞踊の曲に合わせてストレッチを行いました。	成人	9	5・6月 7から9月	54	
多治見市	笠原交流センター		認知症サポーター養成講座	かさはら地域包括支援センターの職員さんが講師となり、認知症の話と対応について寸劇で学びました。	全世代	1	12月	9	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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		VIVA! マナビバ! 楽しく健康に体メンテナンス 春・夏・冬	バランスボールで関節に負担の少ない有酸素運動で体の歪みを整えました。 連続講座 3シーズン開催	成人	13	通年	73	○
多治見市	笠原交流センター		VIVA! マナビバ! 心と身体を整えるヨガ 春・夏・冬	身体を反る・ねじる・曲げるという動きに呼吸を入れて、自分で身体を整える講座。 連続講座 3シーズン開催	全世代	26	通年	204	未定
多治見市	笠原交流センター		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。健康増進にもつなげる。	高齢者	15	通年	296	○
多治見市	子ども情報センター		認知症ってなあに? ～みんなで楽しく学んでみよう～	クイズやかるたであそびながら認知症についてしてもらうことを目的とした講座。	小学生、中学生	1	8月	17	×
多治見市	学習館		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	315	○
多治見市	学習館		ベーシックヨガ	やさしいポーズとともに、ワンランク上のポーズも合わせて構成したヨガ初級者向けコース。	一般	36	4月～3月	699	○
多治見市	学習館		アクティブ&フローヨガ	講座中のポーズ数を数多く体験できるヨガ中級者向けコース。	一般	36	4月～3月	581	○
多治見市	学習館		リラックスヨガ	リラックス効果のあるストレッチを中心とした構成でゆったりとヨガを楽しむことができるヨガ初心者向けコース。	一般	36	4月～3月	410	○
多治見市	学習館		ダイナミックヨガ	運動強度を増し、難しいポーズを決めながら運動量を確保するヨガ上級者向けコース。	一般	36	4月～3月	442	○
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	21	未定
多治見市	学習館		県病院健康づくり講座 今求められる感染症対策とは	県立多治見病院の感染管理部長が講師となり、感染症対策についての講座を実施。	一般	1	11月	10	未定
多治見市	学習館		桔梗大学 教養講座 シニア向けやさしい体操	シニア向けのイスに座って行う体操講座を実施。	65歳以上	3	9月 10月 11月 12月	25	未定
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	7月	391	○
多治見市	総合体育館		ポッチャ交流会	中高齢の方が気軽にできるスポーツ、ポ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	59	○
多治見市	屋外体育施設		市民広場	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頂くイベント。気軽に競技場を利用していただき、運動の継続へ繋げていく。	幼児～大人	7	4～11月	110	○
多治見市	屋外体育施設		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繋げていく。年1回開催。	どなたでもOK	1	10月	21	○
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	511	○
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対象の紹介(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	209	毎月	4082	○
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10回、親子向けおさんぽは年間3回開催	一般	13	随時	367	○
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	141	随時	4154	○
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	27	○
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	0		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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7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。 ・9月から2ヶ月おきの9日に計4回開催する。定員15~20名(実施する会場の広さによる)	一般	4	9月~3月	28	○
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15歳以上の方	25	6~12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話、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	9~12月	1460	○
土岐市	高齢介護課		通いの場づくり応援教室	・地域の方にとって身近な地区集会所などで、フレイル予防のために簡単で楽しい体操や講話、通いの場の立ち上げ支援を実施。8回を1クールとして、希望のあった会場(地区)にて開催(連続開催)。 ・定員20名/会場	対象地区在住のおおむね65歳以上の方	8	5~7月	155	○
土岐市	高齢介護課	○	シルバーリハビリ体操指導士養成講習会	住民が主体となってフレイル予防に取り組む地域社会を構築するため、地域において、フレイル予防に関する知識・技術の普及及びフレイル予防に資する地域活動の企画運営ができる人材の育成を行う。全12回。 ・定員20名	市内に住民票を有し、以下の条件を満たす者 ・全12回すべての講習に参加できる者 ・指導士として地域で継続的にボランティア活動ができる者	12	5~7月	146	×
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	1月 2月 3月	23	○
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	1月	74	○
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(4回×2会場)。 ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	8	6月 7月	77	○
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。(4回×3会場、1回×3会場、4回×1会場)) ・定員20名。	対象地区在住の65歳以上の方	19	4~7月 9~2月	345	○
土岐市	高齢介護課		スマホ教室	スマホの基本操作、防災情報、詐欺メールへの対処方法についての講座。 単発で5回実施。 ・定員20名	対象地区在住の65歳以上の方	5	9月 10月 11月	60	未定
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×2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	24	5~7月 7~9月 11月 2~3月	365	○
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。2会場にて実施。(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	10月 11月	118	○
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	5	7月 9月 10月	84	○
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	11月	8	○
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	5	6月 12月	207	○
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	27	5月~ 翌年2月	1039	○
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	9~11月	24	○
土岐市	健康推進課		骨づくり教室	女性を対象に骨粗鬆症予防の知識を周知することを目的に、栄養士の講話などを行う。年1回開催。 定員30名。	30~64歳の女性	1	9月	5	○
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月 1月	57	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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	11月3月	21	○
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100名	一般市民	1	6月	103	○
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	10	7月～2月	9	○
土岐市	健康推進課	○	ヘルスマイト学習会	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	5、7、10、12、2月	128	○
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。	市民	3	-	51	○
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	1	2月	7	○
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	一般	4	5月6月	46	○
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、肩首の凝り解消などにも効果があります。また、地元の史跡などをめぐるウォーキング。	一般	12	毎月第4土曜	84	○
土岐市	生涯学習課 妻木公民館		ヨガ講座	呼吸法、ポーズ・瞑想を組み合わせることで、心身の緊張をほぐし、心と体のバランスをとる。	一般	3	9月	45	○
土岐市	生涯学習課 鶴里公民館		健康講座《認知症予防の睡眠法》	健康に関する話：眠りの講座	一般	1	10月	26	○
土岐市	生涯学習課 曾木公民館		案内人と登る曾良山	案内人とともに、土岐市最高峰の曾良山へ登り里山を楽しむ。(自然観察・体力増進)春と秋に開催する。定員はどちらも20名程度	一般	2	6・11月	37	○
土岐市	生涯学習課 曾木公民館		楽しくダイエット、ポールストレッチ講座	ウレタンポールを使用したストレッチを行うことで、腰痛予防、肩こりの緩和、ダイエットを目指す。定員10名程度	一般	6	6～7月	52	○
土岐市	生涯学習課 曾木公民館		チェアヨガ&簡単ストレッチ	椅子を使用して無理なく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体づくりをする。定員10名程度	一般	8	9～10月	92	○
土岐市	生涯学習課 駄知公民館		太極拳講座	太極拳の基本を学ぶ。姿勢や呼吸方などを学び心身ともに健康的になることが目的。	どなたでも	4	4～5月	56	○
土岐市	生涯学習課 駄知公民館		睡眠講座	睡眠の質を向上させる、又は改善の仕方などを学ぶ。	どなたでも	2	10	12	×
土岐市	生涯学習課 駄知公民館		スポンジテニス講座	老若男女問わず楽しめるスポンジテニスを試合形式をして気軽に、スポーツを楽しむ。	どなたでも	4	11	80	×
土岐市	生涯学習課 駄知公民館		健康麻雀講座	脳トレ、ボケ防止にとっても良いと言われる麻雀を覚えながら、楽しむ。家にこもりがちな人もルールを覚えながら、コミュニケーションもとれて、健康的になれる。	どなたでも	5	6	78	○
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	18	○
土岐市	生涯学習課 泉公民館		初めての社交ダンス	初心者のための社交ダンス講座です。『ブルース・スクエアルンバ』の基本的なステップを覚えましょう。	どなたでも	4	9月	64	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館		楽しくダイエット ポールストレッチ講座	ポールストレッチで骨盤のゆがみを整え、腰・肩の痛みを改善、予防しましょう。	どなたでも	4	10月	52	×
土岐市	生涯学習課 泉公民館		オリジナルカレースパイイスを作ってみよう	色々なスパイスを調合して、オリジナルカレースパイイスを作ります。スパイスの効能も教えてもらいます。	どなたでも	1	7月	12	×
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。定員10名(1回)	成人女性 子育て中の母親	4	5月・10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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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講座	専門の講師から正しい器械の使い方、その器械が体にどのような効果をもたらすか学びます。トレーニング方法を学びます。定員10名	一般	1	6月	8	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館		バドミントン教室	誰でも少し練習すれば打ち合いが出来るようになります。老若男女無く楽しめます。定員10名(1回)	一般	15	7月・10月・1月	252	×
土岐市	生涯学習課 泉西公民館		骨盤リセット体操教室	骨盤の歪みを整え、肩こり、腰痛を改善します。日頃の体の不調の対策、疲れを取る方法も学びます。自宅で出来る方法も学べます。定員10名	一般	1	7月	17	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館		ヨガ教室(骨盤底筋体操)	ヨガの実践をすることでストレス発散と健康増進に繋がります。骨盤底筋を鍛える体操を学びます。定員10名	成人女性	1	9月	9	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館		万病予防の足つぼ教室	健康な体を維持していくために、体の手入れの方法を学びます。定員12名(1回)	一般	3	10月	21	○
土岐市	生涯学習課 泉西公民館		バレトン講座	姿勢が良くなり体の歪みが治ります。バレエとヨガとフィットネスを融合させたエクササイズで、インナーマッスルが鍛えられます。定員12人(1回)	一般 子育て中の母親	2	11月	18	×
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	4~6	137	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		肩こり・腰痛・膝痛予防講座	健康の維持・促進を目的としたストレッチを行う。5回コース。定員20名。	一般	5	4	103	×
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		簡単エアロビクス講座	健康の維持・促進を目的としたエアロビクスを行う。5回コース。定員20名。	一般	5	5~6	89	○
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。5回コース。定員各20名。	一般	10	5~7 9~11	191	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		3B体操講座	健康の維持・促進を目的とし、3つの道具を使いトレーニングを行う。5回コース。定員20名。	一般	5	5~7	89	×
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・促進を目的としたストレッチを行う。5回コース。定員20名。	一般	5	9~10	108	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		脳トレ体操&リズムエクササイズ講座	健康の維持・促進を目的としたトレーニングを行う。5回コース。定員20名。	一般	5	9~11	79	○
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	8~10	97	○
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	57	○
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		ラージ卓球講座	健康の維持・促進を目的としたラージ卓球を行う。5回コース。定員12名。	一般	5	9~11	35	×
土岐市	生涯学習課 生涯学習館		お灸でセルフケア講座	健康の維持・促進を目的とし東洋医学の「お灸」を学ぶ。3回コース。定員12名。	一般	3	10~11	21	×
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・促進を目的としストレッチを学ぶ。4回コース。定員10名。	一般	4	11~12	16	○
土岐市	スポーツ振興課		ノルディックウォーキング教室	市内の公民館などをスタート地点とし、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。年6回~7回程度実施。(5月・7月・9月・11月・3月) (単発講座)	一般	6	5月 6月 9月 10月 2月 3月	30	○
土岐市	スポーツ振興課		森林ウォーキングとき	日本ノルディックウォーキング協会のマスタートレーナーを講師として実施する大規模ウォーキング講座。活動センター周辺の林間を歩き、紅葉狩りとウォーキング指導を楽しむことができる。(定員100名)	一般	1	11月	24	○
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	12月	23	○
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	10	6月~ 10月	36	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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。 (4クール・各4回の連続講座・定員8名)	一般	16	6月 10月	32	○
土岐市	(公財)土岐市文化振興事業団		身体と心に優しいヨガ(前半)	瞑想や呼吸法で心と体を整える教室を開催。	一般	12	7~9月	延べ180	×
土岐市	(公財)土岐市文化振興事業団		身体と心に優しいヨガ(後半)	瞑想や呼吸法で心と体を整える教室を開催。	一般	12	10~12月	延べ384	×
瑞浪市	稲津公民館		ピラティスで身体を整える	体全体のバランスを整えて、美しい姿勢やしなやかに動く体など理想的な体と健康を手に入れる。10回連続講座。定員10名	一般	8	10~12月	80	×
瑞浪市	健康づくり課	○	ゲートキーパー養成講座	・講座内容「こころと命を守るということ」 ・ゲートキーパーについて理解し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができることを目的とした講座	中学生 他	4	9月 1月	314	○
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旨とする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	3月	315	○
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	1	7月	139	○
瑞浪市	陶公民館		骨盤ケア&バランスボール教室(春季)	バランスボールを使用して足腰に負担をかけない全身運動を行う。特に骨盤を動かす運動をするので骨格バランスを整えることもできる。定員15名	成人女性	5	5月 ~7月	6	○
瑞浪市	陶公民館		骨盤ケア&バランスボール教室(秋季)	バランスボールを使用して足腰に負担をかけない全身運動を行う。特に骨盤を動かす運動をするので骨格バランスを整えることもできる。定員15名	成人女性	4	10月 ~12月	4	○
瑞浪市	陶公民館	○	認知症サポーター養成講座	誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」。認知症の人への対応を学び、認知症の人やその家族を可能な範囲でサポートできるよう、認知症を正しく理解する。定員20名	一般	1	5月	10	×
瑞浪市	陶公民館		脳を活性化!大人のぬり絵講座	初めての方でも上手に仕上げられる、塗り絵のコツを学ぶ。脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで、幅広い世代が楽しめる「塗り絵」の体験講座。定員15名 《塗り絵素材》・1回目「バラ」・2回目「猫」 ※塗り絵と画材はこちらで用意。	一般	2	11月	12	×
瑞浪市	生涯学習課		健康づくり栄養講座	栄養バランスのよい食事を摂るためのポイントや毎日の食事の組み合わせについて学ぶ。	一般	1	5月	9	×
瑞浪市	生涯学習課		エアロ体操講座	リズムに乗って歩く簡単なエアロビクス運動。体力、免疫カアップにつなげて、コレステロールや中性脂肪等の身体に関する問題を解消していく。	一般	8	1~3月	88	×
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とした動きで、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。仲間と楽しく健康づくりを始めましょう。 同一受講者12回開催。定員12名。	一般	12	5月~9月	312	○
恵那市	恵那文化センター		安らぎヨガ	運動が苦手な方や身体が硬い方、肩こり、腰痛のある方も是非どうぞ。痛い所がある方もご参加ください。心も身体も安らぎ和らぎ、自然治癒力が増します。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20名。	一般	8	5月~9月	160	○
恵那市	恵那文化センター		ミニバランスボールでリフレッシュ	ヨガの動きを取り入れながら、ボールを使って、骨盤まわり・体幹を鍛えます。腰痛を和らげるのにも効果的!身体を伸ばして、一週間の疲れをリフレッシュ。心も身体も整えてまいりましょう。 同一受講者6回開催。定員20名。	一般	6	5月~9月	138	○
恵那市	恵那文化センター		安らぎヨガ	運動が苦手な方や身体が硬い方、肩こり、腰痛のある方も是非どうぞ。痛い所がある方もご参加ください。心も身体も安らぎ和らぎ、自然治癒力が増します。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~1月	120	○
恵那市	恵那文化センター		ミニバランスボールでリフレッシュ	ヨガの動きを取り入れながら、ボールを使って、骨盤まわり・体幹を鍛えます。腰痛を和らげるのにも効果的!身体を伸ばして、一週間の疲れをリフレッシュ。心も身体も整えてまいりましょう。 同一受講者6回開催。定員20名。	一般	6	10月~2月	120	○
恵那市	恵那文化センター	○	認知症キッズサポーター養成講座	認知症についてクイズなどしながら楽しく学び、あたたかく見守る『応援者(サポーター)』になろう!! 夏休みこども講座単発。定員20名。	小学生	1	7月	14	○
恵那市	市民会館		おとなのヒップホップダンス	初心者向けヒップホップダンス講座で、ストレスや運動不足の解消を目的とする。	一般	5	5~7月	58	○
恵那市	市民会館		おとなのヒップホップダンス	初心者向けヒップホップダンス講座で、ストレスや運動不足の解消を目的とする。	一般	5	10~12月	55	○
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・年齢を問わず、どなたでも楽しく始められます。腹式呼吸・胸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	10	5月~1月	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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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	10	5月～1月	20	○
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	10	5月～12月	18	○
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	できるおやじは体を鍛える椅子ヨガで気分転換！心も体も若返るかも？	一般	5	10月～12月	2	○
恵那市	三郷コミュニティセンター		シニアのイスヨガ	座ったままゆっくり身体を動かします。呼吸に合わせてながら身体と心を緩め、全身の筋肉をしっかり使うことで、転倒予防、痛みの軽減に繋がっていきます。定員10名。前期・後期6回ずつ連続開催。	一般	12	5～7月 10月～12月	100	○
恵那市	三郷コミュニティセンター		麴でロハス！基本の発酵調味料教室	講師が作った生麴を使い各テーマごとに発酵調味料を作り、その発酵調味料を使い調理する。定員8名。前期3回連続開催。	一般	3	5～7月	24	○
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。定員15名。前期5回・後期6回ずつ連続開催。	一般	12	5月～12月	108	○
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♪簡単に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。定員10名。前期後期6回連続開催。	50歳以上	12	10月～12月	69	○
恵那市	三郷コミュニティセンター		発酵食品「金山寺みそ」を作ります。	講師が作った生麴を使い金山寺みそを作ります。、定員8名。後期単発講座を2回開催。	一般	2	10月～12月	16	×
恵那市	笠置コミュニティセンター		発酵薬膳ワンポールで養生食	①中華おこわと薬膳スープ ②ビビンバと薬膳スープ	一般	2	6月 8月	24	○
恵那市	笠置コミュニティセンター		ミキちゃん体操	座ってしながら全身手入れ。楽しいトークで心もリラックス。	一般	10	5月～3月	205	○
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。	一般	15	5月～3月	225	○
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。	一般	21	5月～3月	272	○
恵那市	笠置コミュニティセンター		ビーガンスイーツ	卵、乳製品、はちみつを使わないおやつづくり。	一般	2	10月 11月	12	○
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	20	5月～2月	18	○
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かすエクササイズ、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	20	5月～2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。仲間と一緒にすることで、気のながれが一層よくなり、免疫効果を高めます。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		三森山登山	天照大神が生まれた時へその緒を切った鎌を祀ったという伝説が残っている三森神社、その周辺に咲く初春の花「いわかがみ」を探して歩きます。岩村ダムにて現地集合、往復2時間のコースです。雨天の場合は中止。	一般	1	5月	9	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おります。	一般	18	5月～3月	196	○
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	151	○
恵那市	山岡コミュニティセンター		ディーブレスヨガ	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	5～12月	74	○
恵那市	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。	一般	14	5～12月	117	○
恵那市	山岡コミュニティセンター		骨盤ケアバランスボール	バランスボールの上で音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、弾むエクササイズと骨盤ケアで心も体も整えていきましょう♪	一般	12	5～12月	114	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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
恵那市	山岡コミュニティセンター		び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づくりを！背筋を「びん」と気持ち「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	一般	17	5～12月	164	○
恵那市	山岡コミュニティセンター		若返りリトミック♪	懐かしい童謡やメロディにのせて歩いたり、リズム打ちをする事で体を動かしながら脳に刺激を与えます。一緒に楽しい時間を過ごし、若返り脳にスイッチを入れましょう。	一般	3	8～12月	7	未定
恵那市	山岡コミュニティセンター		免疫力アップ！笑いヨガ	笑いの効果は、科学的に証明され世界でも注目されています。副作用のないストレスフリーの健康法で、笑顔の毎日にしましょう！	一般	2	10～12月	10	未定
恵那市	明智コミュニティセンター		ポッチャを楽しもう！	パラリンピックの正式種目にもなってるポッチャは年齢、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！みんなでポッチャを楽しみましょう！	一般	8	5月～12月	91	○
恵那市	明智コミュニティセンター		こどもヨガ	アーシングや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	6	6月～12月	54	○
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	22	○
恵那市	明智コミュニティセンター		初心者向け 太極拳	老若男女、広く普及している太極拳。自分の体力に合わせて身体を動かし、心身ともに健康になります。	一般	8	5月～8月	48	×
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。	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	16	5月～3月	91	○
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	8	5月～12月	6	○
恵那市	上矢作コミュニティセンター		爪ケア！足の健康講座	年齢とともに扱いにくくなる足爪。セルフケアでできる爪の整え方を学びましょう。足爪が整うと、生活が快適になります。大切な家族のための受講も大歓迎です。	一般	2	6月11月	5	未定
中津川市	阿木事務所		食べる順番で健康に	・料理を作って食べるとき、食べる順番を考えて食べることで生活習慣病対策を学びお昼ご飯を作った。 栄養士の先生を講師に招きました。定員12名	一般	1	11月	5	×
中津川市	阿木事務所		バランスボールエクササイズ	・バランスボールを使い、座ったり、弾んだりすることで体幹を鍛え筋力トレーニングを行う、地域のトレーナー資格取得された講師を招きました。定員20名	一般	6	6月～11月	40	×
中津川市	加子母公民館		シニアヨガ	イスを使った体に無理のないヨガ。	一般	7	6月～12月	35	○
中津川市	坂下公民館		【やさか地区合同】わくわく体験・めざそう福祉忍者	「福祉忍者」をめざし、福祉に関するさまざまなミッションにチャレンジ。疑似体験やケアについて坂下高等学校福祉科の先生や生徒さんがサポート。福祉の大切さを学びながら「福祉忍術」皆伝証書取得をめざします。	小学4～6年生	1	7	18	○
中津川市	坂下公民館		栄養ごはん	季節に合った素材をおいしく料理し健康づくりに役立てていくもの。今回は、チキンと冬野菜をメインに児童から年配者まで安心して食べられるメニューを伝授。	一般	1	1	10	○
中津川市	坂下公民館		コーヒー焙煎	家庭にあるフライパンを用いて、自分で焙煎したコーヒーをいれて、ゆっくり味わう… 慌ただしい日常のなかでもそんな贅沢な時間を持続するための焙煎講座。	一般	1	1	6	未定
中津川市	坂下公民館		マットピラティス	マット一枚ではじめられる手軽でバリエーションが豊富な健康エクササイズを専門の講師を招いて始める初心者向け健康づくり講座(R7よりサークル活動)	一般	13	6～3月	141	未定
中津川市	神坂公民館		楽しいフラダンス	フラ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	29	○
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	65	未定
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6回開催	一般	8	6～11月	69	○
中津川市	苗木公民館		健康ウォーキング	『散歩』を『ウォーキング』に変えてみませんか？2本のポールを使用するウォーキングで正しい姿勢と膝や腰に負担の少ない歩き方をマスターし健康寿命を延ばしましょう！	一般	6	6-11月	77	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
中津川市	蛭川公民館		背筋「ピン」体操	健康な体、動きの良い体を作る。 毎月2回の連続10回講座。定員15名。	一般	10	6月～10月	70	×
中津川市	蛭川公民館		ウォーキングを楽しむ	蛭川周辺の自然や風景を楽しみながら歩いて健康の維持増進を図り、仲間の輪を広げる。 毎月1回の連続6回講座。定員20名。	一般	5	6月～11月	30	×
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	53	○
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	36	○
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	31	○
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	59	○
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	8	6～1月	101	○
中津川市	中央公民館		休日ヨガ	仕事や家事の合間に気軽にできるヨガで体と心のケアをする連続講座。定員15名	一般	7	6～8月	85	未定
中津川市	中央公民館		クライミング体験	クライミングを体験を通して健康づくりを推進する単発講座。定員15名	一般	1	12月	6	未定
中津川市	川上公民館		温泉&プールまつり講座 水中運動教室	「温泉&プールまつり」の一環として行う講座。温泉とプール施設がある当公民館ならではの講座。プールを使用して水中運動を行い、心肺機能の向上・筋力アップ・関節痛の軽減等の効果が期待できる講座。 年1回。定員20名。	一般	1	6月	12	○
中津川市	川上公民館		温泉&プールまつり講座 お風呂上がりのストレッチ講座	「温泉&プールまつり」の一環として行う講座。温泉とプール施設がある当公民館ならではの講座。お風呂上がりにおすすめの簡単なストレッチを体験する講座。 年1回。定員20名。	一般	1	6月	14	○
中津川市	川上公民館		ミニボール筋トレストレッチ	ミニボールを使って普段使用しない筋肉を強化ストレッチする講座。 年10回。定員20名。	女性	10	6～10月	68	○
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～	前屈側屈屈旋やストレッチを組み合わせることで筋肉に刺激を与え、リンパや血管の流れ、代謝の向上、むくみの改善を図る講座。 年10回。定員20名。	女性	10	6～10月	159	○
中津川市	付知公民館		ウォーキング大会	年齢制限無しのイベントで体力に合わせて折り返し可能で行った。ゴール地点では河川敷をりょうしマルシェなどを開催した。	一般	1	4	154	○
中津川市	山口公民館		脳トレ教室	読み書き計算を中心に折り紙やクイズ・ゲームで脳のトレーニングをし、脳の活性化を図る。 6～12月、月2回開催。定員15名。	一般	14	6～12月	129	×
中津川市	山口公民館		スローヨガ	身体のゆがみ、肩こり、腰痛などの解消につながる効果的な運動を行う。(年齢を問わず誰でも参加可) 6～12月、全10回開催。定員15名。	一般	10	6～12月	46	×
中津川市	山口公民館		健康マージャン	賭けない、飲まない、吸わない3原則のマージャンで頭と指先を使って脳のトレーニングを行う。 6～3月、月1回開催。定員16名。	一般	10	6～3月	142	×
中津川市	山口公民館		発酵調味料教室	生麹を使って自家製発酵調味料とそのアレンジ料理を学び、健康によい発酵食を知ってもらおう。 7～9月、全3回開催。定員8名。	一般	3	7～9月	21	×
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	6	6～11月	27	○
中津川市	坂本公民館		"健康寿命を延ばす"2本のポールd e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	38	○
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。	一般女性	10	6月～10月	98	○
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する。ゆったりとやさしい気持ちで心と体をメンテナンスし、呼吸と体を運動させて、気持ちよくほぐすことを体験する。定員20名。	一般女性	10	6～10月	154	○

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	人材養成	講座名	講座内容	対象者	令和6年度実績			令和7年度予定
						回数	実施月	参加者数	
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・脳のトレーニングにもなる。定員20名。	一般65歳以上	10	6～10月	307	○
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することを目的とする。健康な体作りを目指す。定員15名。	一般	10	6～10月	80	○
中津川市	生涯学習スポーツ課		輪っかタオルを使った自力整体	輪状にしたタオルを使用して、体を温める方法を学び、セルフケア術を身に着ける。定員10名。	一般	5	6月～8月	38	×
中津川市	坂本公民館		チェアトレ&コグニ(後期)	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。	一般女性	8	11月～3月	69	未定
中津川市	坂本公民館		心と体のメンテYOGA(後期)	自分の身体と向き合い、メンテナンスすることを目的とする。ゆったりとやさしい気持ちで心と体をメンテナンスし、呼吸と体を運動させて、気持ちよく過ごすことを体験する。定員20名。	一般女性	8	11月～3月	74	未定
中津川市	坂本公民館		シニア椅子ヨガ(後期)	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・脳のトレーニングにもなる。定員20名。	一般65歳以上	8	11月～3月	197	未定
中津川市	坂本公民館		やさしい太極拳(後期)	腹式呼吸でゆっくり動き、心身を鍛え足腰を丈夫にすることを目的とする。健康な体作りを目指す。定員15名。	一般	9	11月～3月	69	未定
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	492	通年	3157	○
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	98	通年	552	○
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	313	通年	1219	○
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	18	通年	343	○
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	6～12月	184	○
飛騨市	市民保健課		口腔フレイル予防講座	シニアクラブやサロンなどでの口腔フレイル予防講座	高齢者	3	7・9・11月	96	○
飛騨市	市民保健課	○	飛騨市飛まわり会	飛騨市の健康課題について	飛まわり会員	9	6～11月	87	○
飛騨市	市民保健課		健康講座「ジブンジカン」	20歳代から40歳代の女性を対象に、自分の時間を作り、健康づくりやリフレッシュのための講座 パランスボールの体験も実施	20歳代～40歳代の女性	3	2、5、11月	12	○
下呂市	地域振興課		太極拳講座	老若男女誰でもできます。心・息・動を整えて、ゆっくり動いてみませんか？ 講師 岸田 秀美さん 南飛騨太極拳研究会(萩原町) 日時 2/28・3/7・3/14(金)【3回】 午後7時～午後8時30分 場所 星雲会館(下呂市萩原町) 西風の間 定員 15人 持ち物 飲み物・筆記用具 動きやすい服装	どなたでも	3	2-3月	24	未定

実施市町村数
32

実績				次年度計画
講座数	人材養成	実施回数	参加者数	
585	46	7251	112289	423