

高齢者向け

No	市民センター	分類	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
1	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 川柳教室	川柳	10
2	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 童謡・唱歌教室	童謡や唱歌	10
3	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 書道教室	書道	10
4	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 吟詠教室	詩吟	10
5	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 民謡教室	民謡	10
6	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 おどり教室	おどり	10
7	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 絵画教室	水彩画(基本)	10
8	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 大正琴教室	大正琴	10
9	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 陶芸教室	陶芸	36
10	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 健康体操教室	健康体操	10
11	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 パソコン入門教室	ノートパソコンを使った 各オフィス操作方法など	20
12	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 パソコン中級教室	ノートパソコンを使った 各オフィス操作方法など	20
13	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 体育祭	ニュースポーツなどによる健康増進	1
14	一関市民センター	高齢者	霜紅大学文化祭(舞台発表)	童謡唱歌・吟詠・民謡・おどり・大正琴・健康体操	1
15	一関市民センター	高齢者	霜紅大学文化祭(作品展示)	書道・絵画・陶芸・川柳・パソコン	2
16	一関市民センター	高齢者	霜紅大学創立50周年記念 低山トレッキング	・早春の里山ウォーキング・初夏のトレッキング ・散策と介護予防の実践で健康管理	3
17	一関市民センター	高齢者	霜紅大学博物館・美術館へ行こう	・建部清庵(出前講座)・棟方志功展(鑑賞) ・ギフト・ギフト展(鑑賞)	3
18	一関市民センター	高齢者	霜紅大学ウォーキング講座	唐桑半島でのウォーキングによる健康増進と津波体験学習	1
19	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 コロナに負けない企画第1弾	ジェスチャーゲームによる脳トレ+健康増進	1
20	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 コロナに負けない企画第2弾	ミニセタをつくろう	1
21	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 一般教養講座	インターネット利用体験教室	1
22	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 コロナに負けない企画第3弾	切り絵を楽しもう	1
23	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 一般教養講座	特殊サギ講座	2
24	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 50周年記念特別講演会	一関の文化を学びシニアライフの未来を語る	1
25	一関市民センター	高齢者	霜紅大学 一般教養講座	インターネットについて学ぼう	1
26	関が丘市民センター	高齢者	いきいき百歳体操	百歳体操で筋力アップ	26
27	関が丘市民センター	高齢者	薬の飲み方教室	薬の飲み方を学ぶ	1
28	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学絵手紙講座	絵手紙	10
29	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学カラオケ講座	カラオケ	9
30	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学グラウンドゴルフ講座	グラウンドゴルフ	11

高齢者向け

No	市民センター	分類	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
31	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学カメラ講座	写真撮影	5
32	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学ヨガ講座	ヨガ	9
33	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学ウォーキング講座	ウォーキング	6
34	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学健康体操講座	軽い体操	6
35	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学川柳講座	川柳	9
36	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学パソコン講座	パソコン	9
37	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学ニュースポーツ講座	ニュースポーツ	3
38	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学秋の移動研修	移動研修	1
39	狐禅寺市民センター	高齢者	千歳大学講演会	「出張！ちになるはなし」 地域づくりの楽しさを学ぶ	1
40	滝沢市民センター	高齢者	いくぜ…!! スコップ三味線	家庭にあるスコップと栓抜きで、三味線演奏を真似て一体感が味わえ、楽しめる	1
41	滝沢市民センター	高齢者	ボケるボケない歌と踊り講座①②	明るく楽しく健康へ…、歌謡曲をおもしろく健康的な替え歌にして歌い、踊る	2
42	真柴市民センター	高齢者	地域の安心・安全講演会	「安心・安全は地域の願い」	1
43	真柴市民センター	高齢者	軽体操&ストレッチ 教室 木曜コース	動ける身体を目指す	24
44	真柴市民センター	高齢者	軽体操&ストレッチ 教室 水曜コース	動ける身体を目指す	24
45	真柴市民センター	高齢者	各民区集会所 軽体操&ストレッチ 教室	動ける身体を目指す	1
46	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：入学式・記念講演会	記念講演「高齢者の交通事故防止について」～最近の事故事例など～	1
47	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：修学旅行	一戸町「御所野遺跡」、岩手町「石神の丘」「石神の丘美術館」、盛岡市「石川啄木記念館」	1
48	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：書道	書に親しむ	5
49	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：踊り	舞踊に親しむ	5
50	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：俳句	俳句に親しむ	5
51	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：民謡	民謡に親しむ	5
52	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：健康体操	健康体操の実践	5
53	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：郷土史	博物館企画展の講話	4
54	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：庭園	庭木の剪定等の実践	4
55	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：庭園/移動研修：春	先進地の視察	1
56	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：庭園/移動研修：秋	先進地の視察	1
57	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：文化伝承	伝統文化の継承学習	3
58	厳美市民センター	高齢者	厳美人生大学：文化伝承：移動研修	伝統文化の視察研修	1
59	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学入学式	一年間の学習を誓う	1
60	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学修学旅行	正法寺の見学	1

高齢者向け

No	市民センター	分類	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
61	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学文化講演会	南沢神楽鑑賞会	1
62	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学移動研修	館ヶ森アーク牧場見学	1
63	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学環境講演会	ネット社会の危険性と依存症	1
64	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学健康講演会	腸活のお話と体験	1
65	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学修了式	一年間の学習の修了式	1
66	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学社交ダンス	社交ダンス	8
67	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学健康体操	健康体操	8
68	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学書道	書道	8
69	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学陶芸	陶芸	8
70	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学舞踊	舞踊	8
71	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学郷土史	郷土史	8
72	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学大正琴	大正琴	8
73	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学民謡カラオケ	民謡カラオケ	8
74	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学ヨガ	ヨガ	16
75	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学園芸	園芸	8
76	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学ウォーキング	ウォーキング	8
77	萩荘市民センター	高齢者	萩荘長寿大学園芸移動研修	オープンガーデン見学	1
78	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 一般教養講座	入学式 記念講話	1
79	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 一般教養講座	遠野の昔話	1
80	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 施設めぐり	津波伝承館	1
81	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 一般講演会	いやさか寄席	1
82	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 研修旅行	みやぎの明治村	1
83	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 世代間交流	グラウンドゴルフ	1
84	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 一般講演会	特殊詐欺防止	1
85	弥栄市民センター	高齢者	静修大学修了式 記念講話	昭和のくらし	1
86	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 専門講座	書道教室	9
87	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 専門講座	俳句教室	9
88	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 専門講座	歴史文化	9
89	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 専門講座	ウォーキング	6
90	弥栄市民センター	高齢者	静修大学 専門講座	民謡歌謡	9

高齢者向け

No	市民センター	分類	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
91	永井市民センター	高齢者	永寿大学	健康維持のためのグラウンドゴルフ	3
92	永井市民センター	高齢者	永寿大学	軽体操講座	1
93	永井市民センター	高齢者	永寿大学	東日本大震災被災地巡礼移動研修	1
94	油島市民センター	高齢者	グリーンクラブ 創作教室	粘土細工	1
95	油島市民センター	高齢者	グリーンクラブ スポーツ大会	グラウンドゴルフ	1
96	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	陶芸教室	1
97	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	スマホ教室	2
98	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	消費生活出前講座	1
99	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	ポッチャ体験	1
100	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	ポールウォーク	1
101	花泉市民センター	高齢者	花立泉学級	軽体操	1
102	老松市民センター	高齢者	ひょうたん学級	写真撮影会	1
103	老松市民センター	高齢者	ひょうたん学級	スマホの操作	1
104	老松市民センター	高齢者	ひょうたん学級	移動研修	1
105	老松市民センター	高齢者	ひょうたん学級	健康教室	1
106	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	ニュースポーツ体験	1
107	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	気軽に出来る軽体操	1
108	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	生活安全講座	1
109	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	骨寺村荘園遺跡学習と 布草履づくり	1
110	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	スポーツ吹き矢	1
111	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	ポッチャ体験	1
112	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	高座鑑賞会	1
113	金沢市民センター	高齢者	シルバー学級	お口のフレイル予防	1
114	大原市民センター	高齢者	高齢者女性学級	楽しく歌の日	3
115	摺沢市民センター	高齢者	摺沢寿学園	健康づくり	1
116	猿沢市民センター	高齢者	高齢者学習支援	金婚式を祝う	
117	猿沢市民センター	高齢者	寿学園(移動研修)	花いっぱいコンクール優良花壇視察研修	1
118	猿沢市民センター	高齢者	高齢者学習支援	老人クラブが行う健康保持、高齢者活動等への作業支援	
119	渋民市民センター	高齢者	高齢者学級	いきがいづくり	4
120	小梨市民センター	高齢者	高齢者講座	地域における高齢者の役割と生きがいのある生活を求めて て自主的に学ぶ	1

高齢者向け

No	市民センター	分類	学級・講座名	テーマ・内容	開催回数
121	小梨市民センター	高齢者	高齢者視察研修	地域における高齢者の役割と生きがいのある生活を求めて自主的にともに学ぶ	1
122	東山市民センター	高齢者	長坂地区高齢者教室 第1回学習会	開講式・グラウンドゴルフ大会	1
123	東山市民センター	高齢者	長坂地区高齢者教室 第2回学習会	講演(安全)・閉講式	1
124	田河津市民センター	高齢者	いきいき楽校	開校式・第1回学習会	1
125	田河津市民センター	高齢者	いきいき楽校	第2回学習会「グラウンドゴルフ交流会」	1
126	田河津市民センター	高齢者	いきいき楽校	第4回学習会「門松づくり」「講話」	1
127	田河津市民センター	高齢者	いきいき楽校	第5回学習会「粟穂・稗穂作成」「田河津児童館園児と交流」「講話」閉校式	1
128	松川市民センター	高齢者	松川地区高齢者教室	特殊詐欺による被害・トラブルの未然防止	1
129	松川市民センター	高齢者	認知症予防体操	認知症予防体操の取得	1
130	松川市民センター	高齢者	冬道安全運転講習会	シニアドライバーのための冬道安全運転講習会	1
131	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ①	豆知識！新型コロナウイルス感染症	1
132	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ②	いきいきスマホ教室	2
133	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ③	レク式体力測定と体力維持	1
134	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ④	ミステリーハイキング	1
135	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ⑤	いきいき趣味の教室1 絵手紙アート	1
136	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ⑥	地域に伝わる物語や歴史を学ぶ	1
137	川崎市民センター	高齢者	川の大楽校 いきいきシニアライフコース ⑦	いきいき趣味の教室2 常緑樹で作るスワッグ	1
138	藤沢市民センター	高齢者	みんなとってみっぺす！いきいき巡り	高齢者の活力を引き出すバスツアー	1
139	藤沢市民センター	高齢者	高齢者事業「つまずき防止体操教室」	毎日の簡単な体操でつまずきを防止	1