

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
1	一関市民センター	霜紅大学 川柳教室	川柳	10
2	一関市民センター	霜紅大学 童謡・唱歌教室	童謡・唱歌	10
3	一関市民センター	霜紅大学 書道教室	書道	10
4	一関市民センター	霜紅大学 民謡教室	民謡	10
5	一関市民センター	霜紅大学 絵画教室	水彩画(基本)	10
6	一関市民センター	霜紅大学 大正琴教室	大正琴	10
7	一関市民センター	霜紅大学 いきいき健康教室	健康体操	10
8	一関市民センター	霜紅大学 パソコン入門教室	ノートパソコンを使用し各オフィス操作	20
9	一関市民センター	霜紅大学 パソコン中級教室	ノートパソコンを使用し画像や動画の編集など	20
10	一関市民センター	霜紅大学修学旅行	学生同士のコミュニティ形成及び歴史を学ぶ	1
11	一関市民センター	ニューススポーツ大会	スカイクロスマニ、卓球バレー他	1
12	一関市民センター	霜紅大学 文化祭 舞台発表	演技等による学習発表	1
13	一関市民センター	霜紅大学 文化祭 展示発表	作品展示	2
14	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	初心者向けポッチャはじめてみましょう	1
15	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	道明寺・あけがらす作りとお花見	1
16	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ポッチャ大会	1
17	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ウォーキング講座(唐桑半島)	1
18	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	特殊サギ講座	1
19	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	クイリングペーパー製作体験	1
20	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	防災講座	1
21	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ポッチャを体験しよう	1
22	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ウォーキング講座(やくらいガーデン)	1
23	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	クイリングペーパー製作体験	3
24	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	クイズ・ゲームにチャレンジ(脳トレ)	1
25	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ポッチャ大会	1
26	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	ポッチャ個人戦	1
27	一関市民センター	霜紅大学きょうよう・きょういく講座	クイリングペーパー製作体験	1
28	一関市民センター	霜紅大学(低山トレッキング)	オリエンテーションと散策	1
29	一関市民センター	霜紅大学(低山トレッキング)	里山の散策と健康管理	1
30	一関市民センター	霜紅大学(低山トレッキング)	夏山登山と自然観察	1
31	一関市民センター	霜紅大学(博物館・美術館へ行こう)	常設展を中心に見学	1
32	一関市民センター	霜紅大学(博物館・美術館へ行こう)	日本の洋画130年「珠玉の名品たち」	1
33	一関市民センター	霜紅大学(博物館・美術館へ行こう)	萬鉄五郎記念美術館と東和町を訪ねて	1
34	関が丘市民センター	いきいき百歳体操	百歳体操で筋力アップ	40
35	関が丘市民センター	健康講座	姿勢講座	1
36	関が丘市民センター	ウォーキングで楽しく歩いて健康に	高田松原、気仙沼湾を眺めながらウォーキングで楽しく健康に	1
37	関が丘市民センター	消費生活講座	「ストップ特殊詐欺!!」の講座を実施	1
38	関が丘市民センター	クリスマス歌の集い	クリスマス交流会	1
39	狐禅寺市民センター	千歳大学絵手紙講座	絵手紙	9
40	狐禅寺市民センター	千歳大学カラオケ講座	カラオケ	9
41	狐禅寺市民センター	千歳大学グラウンドゴルフ講座	グラウンドゴルフ	14
42	狐禅寺市民センター	千歳大学カメラ講座	写真撮影	7
43	狐禅寺市民センター	千歳大学ヨガ講座	ヨガ	9
44	狐禅寺市民センター	千歳大学ウォーキング講座	ウォーキング	6
45	狐禅寺市民センター	千歳大学健康体操講座	健康体操	9
46	狐禅寺市民センター	千歳大学川柳講座	川柳	9
47	狐禅寺市民センター	千歳大学健康マージャン講座	健康マージャン	9
48	狐禅寺市民センター	千歳大学ニューススポーツ講座	ニューススポーツ	3
49	狐禅寺市民センター	千歳大学入学式・講演会	講演会「生き生きと過ごすためのトリセツ」	1
50	狐禅寺市民センター	千歳大学自然観察会	ドラゴンアイ散策	1
51	狐禅寺市民センター	千歳大学春の移動研修	季節の花と語り部体験	1
52	狐禅寺市民センター	千歳大学秋の移動研修	歴史と自然	1

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
53	狐禅寺市民センター	千歳大学講演会	健康で元気に過ごすためのヒント	1
54	真柴市民センター	健康づくり講座	テーマ「知って備える！もしものときのがん」	1
55	真柴市民センター	軽体操&ストレッチ教室 木曜コース	動ける身体を目指す	25
56	真柴市民センター	軽体操&ストレッチ教室 水曜コース	動ける身体を目指す	25
57	真柴市民センター	軽体操出前講座	身体を動かして健康を維持しよう	1
58	真柴市民センター	奥州街道・鬼死骸ウォーキングツアー	真柴地域にある歴史遺産を知ろう	1
59	厳美市民センター	厳美人生大学:入学式・講演会	入学式と記念講演「相続登記義務化」について	1
60	厳美市民センター	厳美人生大学:修学旅行	宮城県仙台市定義山と万華鏡美術館の見学	1
61	厳美市民センター	厳美人生大学:書道	書に親しむ	7
62	厳美市民センター	厳美人生大学:踊り	舞踏に親しむ	7
63	厳美市民センター	厳美人生大学:俳句	俳句に親しむ	7
64	厳美市民センター	厳美人生大学:民謡	民謡に親しむ	7
65	厳美市民センター	厳美人生大学:健康体操	健康体操の実践	7
66	厳美市民センター	厳美人生大学:郷土史	博物館企画展の講話	4
67	厳美市民センター	厳美人生大学:庭園	庭木の剪定等の実践	4
68	厳美市民センター	厳美人生大学:庭園移動研修/春	紫波町勝源院の逆ガシワ、城山公園(高水寺城跡)、オガールを視察	1
69	厳美市民センター	厳美人生大学:郷土史・庭園合同移動研修	石巻市博物館・斎藤氏庭園を視察	1
70	厳美市民センター	厳美人生大学:文化伝承	伝統文化の継承学習	2
71	厳美市民センター	厳美人生大学:文化伝承移動研修	伝統文化の視察研修	1
72	厳美市民センター	厳美人生大学:文化講演会	生かされている喜び～人生に送る「幸せ」～	1
73	厳美市民センター	厳美人生大学:修了式	修了式及び講演会	1
74	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学運営委員会	大学の主体的運営	13
75	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学代表者会議	大学の主体的運営	9
76	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学入学式	一年間の学習を誓う	1
77	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学修了式	一年間の学習の評価	1
78	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学文化講演会	相続登記の義務化が始まりました	1
79	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学環境講演会	地域の萩荘小参観「学校へ行ってみよう！」	1
80	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学健康講演会	転ばない身体作り&ケガ予防	1
81	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学修学旅行	角館武家屋敷	1
82	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学移動研修	八木山動物園	1
83	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学社交ダンス	社交ダンス	8
84	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学健康体操	健康体操	8
85	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学書道	書道	8
86	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学陶芸	陶芸	8
87	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学舞踊	舞踊	8
88	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学郷土史	郷土史	8
89	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学大正琴	大正琴	8
90	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学民謡カラオケ	民謡とカラオケ	8
91	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学ヨガ	ヨガ	8
92	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学園芸	園芸	8
93	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学ウォーキング	ウォーキング	8
94	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学園芸移動研修	花工房らら倶楽部、紫波ビューガーデン	1
95	弥栄市民センター	静修大学 開講式記念講話	暮らしの道具を振り返ろう	1
96	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	地産地消講話を聞く	1
97	弥栄市民センター	静修大学 施設めぐり	おとなの工場見学	1
98	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	いやさか寄席	1
99	弥栄市民センター	静修大学 世代間交流	グラウンドゴルフ交流会	1
100	弥栄市民センター	静修大学 移動研修	兼歴史教室 史跡巡り	1
101	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	シニア向けスマホ教室	2
102	弥栄市民センター	静修大学 修了式・記念講話	「新設ごみ焼却施設建設の概要」	1
103	弥栄市民センター	静修大学 書道教室	毛筆の練習と文字と言葉の雑学	9
104	弥栄市民センター	静修大学 俳句教室	季節の俳句を詠む	10

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
105	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	地域の歴史を学ぶ（一丈石）	1
106	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	前九年合戦の歴史を学ぶ	1
107	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	近隣地域の歴史を学ぶ	1
108	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	近隣地域の歴史を学ぶ	1
109	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	ウォーキングと周辺の歴史資料見学	1
110	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	ウォーキングと周辺の歴史資料見学	1
111	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	近隣地域の歴史を学ぶ	1
112	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	北上川流域の歴史を学ぶ	1
113	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	鑄造の歴史を学ぶ	1
114	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	健康維持と体づくり	1
115	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	健康維持と体づくり	1
116	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	健康維持と体づくり	1
117	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	健康維持と体づくり	1
118	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	健康維持と体づくり	1
119	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング教室	冬の体づくり体操教室	1
120	弥栄市民センター	静修大学 民謡教室	民謡を唄う	1
121	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	第1回グラウンドゴルフ大会	1
122	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	第2回グラウンドゴルフ大会	1
123	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	第3回グラウンドゴルフ大会	1
124	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	切り絵教室	1
125	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	ニューススポーツ体験	1
126	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	移動研修 塩釜の歴史・文化を知ろう	1
127	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	第4回グラウンドゴルフ大会	1
128	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	永井市民センターまつりステージ発表	1
129	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	映画鑑賞会	1
130	涌津市民センター	いきいき元氣学級①ポッチャ大会	健康づくり・交流	1
131	涌津市民センター	いきいき元氣学級②移動研修	見聞を広める・交流「東磐井の名所巡りの旅」	1
132	涌津市民センター	いきいき元氣学級③健康マージャン教室	脳トレ・交流「健康マージャン」	1
133	涌津市民センター	いきいき元氣学級④移動研修	見聞を広める・交流「プロから学ぶ野菜栽培」	1
134	涌津市民センター	いきいき元氣学級⑤みんなで歌おう会	脳トレ・健康づくり・いきがづくり・交流様々なジャンルの曲を歌う	3
135	涌津市民センター	いきいき元氣学級⑥法務局出前講座	「相続登記について学ぼう」	1
136	涌津市民センター	いきいき元氣学級⑦移動研修	被災地訪問・防災学習「東日本大震災被災地から学ぶ『防災』」	1
137	涌津市民センター	いきいき元氣学級⑧栄養講話と軽体操教室	健康づくり・交流	1
138	涌津市民センター	いきいき元氣学級⑩シニアのための健康セミナー	健康づくり・交流(軽体操、歯科衛生士講話)	1
139	油島市民センター	グリーンクラブ・オレンジクラブ合同開講式	講義「歩くことの大切さ、その場でできるストレッチ」、実演「ポールウォーキング」	2
140	油島市民センター	グリーンクラブ移動研修	東北歴史博物館特別展「和食」、多賀城碑、多賀城跡	1
141	油島市民センター	グリーンクラブ創作教室	テラリウム作り	1
142	油島市民センター	油島市民センターまつり健康福祉講演会	本物の歌と踊りを見て聴いて心から健康に	1
143	油島市民センター	グリーンクラブスポーツ大会	グラウンドゴルフ	1
144	油島市民センター	ふれあい交流会	・体ほぐしの健康体操 ・交通安全と特殊詐欺対策講演会 ・会食	1
145	油島市民センター	グリーンクラブ室内ゲーム大会	5種目(ストラックアウト、輪投げ、スカットボール、シュートゲーム、手裏剣ダーツ)の個人戦	1
146	油島市民センター	グリーンクラブ閉講式	教養講座「特殊詐欺防犯落語」	1
147	花泉市民センター	花立泉学級 開講式	講演「生かされている喜び～人生に送る「幸せ」～」・体操	1
148	花泉市民センター	花立泉学級 健康講座	軽体操	1
149	花泉市民センター	花立泉学級 世代間交流	はなほこども園であそぼう	1
150	花泉市民センター	花立泉学級 創作講座	ガラスアート・写真立てづくり	1
151	花泉市民センター	花立泉学級 世代間交流	はなほこども園であそぼう	1
152	花泉市民センター	花立泉学級 健康講座	軽体操	1
153	花泉市民センター	花立泉学級 世代間交流	はなほこども園であそぼう	1
154	花泉市民センター	花立泉学級 閉講式	ラダーゲッター・玄米にぎにぎ体操	1
155	老松市民センター	ひょうたん学級	開講式・悪質商法の種類と防犯対策について	1
156	老松市民センター	ひょうたん学級	移動研修	1

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
157	老松市民センター	ひょうたん学級	健康づくり教室	1
158	老松市民センター	ひょうたん学級	軽スポーツ	1
159	老松市民センター	ひょうたん学級	創作活動・クラフト/バンドでつくる小物入れ	1
160	老松市民センター	ひょうたん学級	移動研修	1
161	老松市民センター	ひょうたん学級	交流会	1
162	老松市民センター	ひょうたん学級	閉講式 DVD鑑賞会・クイズ大会・じゃんけ・老松デジタルマップ紹介	1
163	日形市民センター	日形がくえん・ひょうたん学級 交流会	合同交流会	1
164	金沢市民センター	シルバー学級	スポーツ交流会	1
165	金沢市民センター	シルバー学級	ポッチャ大会	3
166	金沢市民センター	シルバー学級	移動研修日本こけし館見学こけしの絵付け体験	1
167	金沢市民センター	シルバー学級	気軽にできる軽体操	1
168	大原市民センター	シニア女性学級	歌・軽体操	1
169	大原市民センター	シニア女性学級	歌・軽体操	1
170	大原市民センター	シニア女性学級	歌・軽体操	1
171	大原市民センター	シニア女性学級	歌・軽体操	1
172	摺沢市民センター	摺沢寿学園	生きがい、健康づくり(移動研修)「気仙沼市 東日本大震災遺構・伝承館」	1
173	摺沢市民センター	摺沢寿学園	生きがい、健康づくり「いきいき健康長寿教室～フレイルを学ぼう」	1
174	摺沢市民センター	摺沢寿学園	生きがい、健康づくり「健康体操」	1
175	摺沢市民センター	摺沢寿学園	生きがい、健康づくり「健康講演会 オーラルフレイルの予防」	1
176	猿沢市民センター	ポッチャ講習会	ポッチャ講習	5
177	猿沢市民センター	猿沢郵便局長杯ポッチャ大会	ポッチャ大会	1
178	猿沢市民センター	寿学園	花きセンター見学	1
179	渋民市民センター	高齢者学級	高齢者の健康増進といきがいづくり、生活の向上及び世代間交流を図る。	3
180	千厩市民センター	千厩地区老人スポーツ大会	ポッチャ大会	1
181	千厩市民センター	長生講座「健康講座」	健康維持増進のために	1
182	千厩市民センター	長生講座「移動研修」	会員相互の交流を図る奥州宇宙游学館～平泉世界遺産ガイドセンター	1
183	千厩市民センター	長生講座「知識教養講座」※市民センター事業と共	自筆遺言書保管制度・相続登記の義務化	1
184	小梨市民センター	高齢者講座・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	4
185	奥玉市民センター	健康スポーツ教室	認知症予防体操	1
186	奥玉市民センター	サロンなかひなた出前講座	ことばのテキスト「言海」活用講座	1
187	奥玉市民センター	大平自治会生涯学習講座	手芸教室	3
188	奥玉市民センター	町下自治会生涯学習講座	手芸教室	3
189	奥玉市民センター	寺崎前自治会生涯学習講座	高齢者の生き方講話	1
190	奥玉市民センター	第50回奥玉地区老人スポーツ大会	ポッチャ大会	1
191	磐清水市民センター	磐清水地区老人スポーツ大会	地域のみんなど交流し、スポーツを楽しもう	1
192	磐清水市民センター	敬老事業	地元の演奏者をお迎えして、民謡と津軽三味線を楽しみましょう	1
193	東山市民センター	ニューススポーツ交流会	ニューススポーツを体験しながら、心身のリフレッシュを図るとともに、高齢者相互の親睦を深める。	1
194	東山市民センター	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
195	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第2回学習会	見直そう水分補給	1
196	東山市民センター	長坂地区高齢者教室 第3回学習会	健康体操	1
197	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第4回学習会	陸前高田博物館、気仙大工伝承館他	1
198	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第5回学習会	腹話術公演	1
199	田河津市民センター	いきいき楽校	開校式・第1回学習会「第1部:消防・防災セミナー」「第2部:普語り部」	1
200	田河津市民センター	いきいき楽校	第2回学習会「移動研修」	1
201	田河津市民センター	いきいき楽校	第3回学習会「音楽鑑賞」「閉校式」	1
202	田河津市民センター	第3回田河津地区シルバースポーツ交流会	運動会	1
203	松川市民センター	松川地区高齢者教室	歯科講演会交通安全研修	1
204	松川市民センター	松川地区高齢者教室	移動研修:陸前高田市博物館気仙大工・左官伝承館	1
205	松川市民センター	松川地区高齢者教室	移動研修:石ノ森章太郎ふるさと記念館みやぎの明治村	1
206	松川市民センター	松川地区高齢者教室	日本の歌を楽しもう	1
207	松川市民センター	健康体操	認知症予防体操、オーラルフレイル予防体操	2
208	松川市民センター	交通安全教室	シニアドライバーのための認知機能検査体験講習会	1

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
209	松川市民センター	松川地区シルバースポーツ交流会	老人クラブ対抗運動会	1
210	室根市民センター	青年ふれあい塾米寿記念品贈呈	88歳を迎える方に記念品を贈呈	1
211	室根市民センター	津谷川地区高齢者学級移動研修	南部鉄器と懐かしい時代を探る～南部鉄器と昭和の学校を訪ねて～	1
212	室根市民センター	津谷川地区高齢者学級研修会	特殊詐欺・交通安全講習	1
213	室根市民センター	矢越地区高齢者学級移動研修	陸前高田市の歴史を知ろう～海岸山普門寺・気仙大工左官伝承館等を訪ねて～	1
214	室根市民センター	矢越地区高齢者学級研修会	特殊詐欺・交通安全講習	1
215	室根市民センター	折壁地区高齢者学級移動研修	陸前高田市の歴史を知ろう～海岸山普門寺・気仙大工左官伝承館等を訪ねて～	1
216	室根市民センター	折壁地区高齢者学級研修会	特殊詐欺・交通安全講習	1
217	川崎市民センター	川の大楽校 いきいきシニアライフコース①	健康の教室 講話「姿勢のはなし」	1
218	川崎市民センター	川の大楽校 いきいきシニアライフコース②	文化と歴史の教室 ～ミステリーツアー～ 実技「移動研修」	1
219	川崎市民センター	川の大楽校 いきいきシニアライフコース③	生活の教室 講話「資産運用のはなし」	1
220	藤沢市民センター	認知症予防講座	脳トレ	1
221	藤沢市民センター	みんなといてみっぺす！いきいき巡り	高齢者の活力を引き出すバスツアー	1
高齢者向け				657