

R7実績_高齢者向け

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	童謡や唱歌	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	音楽に合わせて健康体操	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い各オフィス操作方法など	20
9	一関市民センター	霜紅大学 パソコン専門教室	ノートパソコンを使い最新の技術を学ぶ	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他	1
11	一関市民センター	霜紅大学ニューススポーツ大会	ストラックアウト、スカイクロスミニ、ポイントポッチャ(オリジナル競技)	1
12	一関市民センター	霜紅大学 文化祭舞台発表	実技等による学習発表、市民センタープレゼンツによる社会教育関係団体2団体特別出演	1
13	一関市民センター	霜紅大学 文化祭展示発表	教室・講座等で学んだ作品展示	2
14	一関市民センター	霜紅大学 文化祭舞台発表上映会	映画館のような雰囲気の中での上映会	2
15	一関市民センター	大原宏絵画展	霜紅大学絵画教室講師である大原宏氏の絵画展	7
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	道明寺づくり体験	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	ポッチャ競技(団体戦)	2
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	くるくるアート製作体験会	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	ウォーキング講座in花巻広域公園	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	調査船ゆはずと竹あかり製作体験会	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	オニヤンマづくり	2
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	ポッチャ大会(個人戦)	2
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	防災講座	1
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	特殊サギ講座	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	みんなで楽しくクイリングペーパー	2
26	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
27	一関市民センター	霜紅大学 低山トレッキング	啄木とスズランで健康管理	1
28	一関市民センター	霜紅大学 低山トレッキング	蔵王のお釜とコマクサで健康管理	1
29	一関市民センター	霜紅大学 博物館・美術館へ行こう	上杉博物館「上杉本洛中洛外図屏風展」	1
30	一関市民センター	霜紅大学 博物館・美術館へ行こう	PerfumeCOSTUMEMUSEUM	1
31	一関市民センター	霜紅大学 博物館・美術館へ行こう	島川美術館「森本草介親子三代」展	1
32	一関市民センター	霜紅ダンサーズ	世界中の誰かが笑顔になれるなら・・・笑顔と元気を届ける	17
33	一関市民センター	霜紅大学ポッチャフレンド	ポッチャ競技	11
34	一関市民センター	いちのせきのもちワールドへようこそ	もち講座/もちの食べ比べ	1
35	一関市民センター	ゴッホも見たかな?花見山&博物館・美術館へ行こう	霜紅大学創立55周年記念並びに東日本大震災15年の節目として福島県で開催される大ゴッホ展を鑑賞他	1
36	関が丘市民センター、関が丘まちづくり協議会共催	いきいき百歳体操	百歳体操を行う	44

R7実績_高齢者向け

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
37	関が丘市民センター、関が丘まちづくり協議会共催	館外研修（高齢者事業）	春を感じながらウォーキングと体操をしましょう	1
38	関が丘市民センター、関が丘まちづくり協議会共催	健康講座	姿勢講座	1
39	関が丘市民センター、関が丘まちづくり協議会共催	消費生活講座	ストップ特殊詐欺の講演を実施	1
40	関が丘市民センター、関が丘まちづくり協議会共催	クリスマス歌の集い	クリスマスの歌の集い	1
41	狐禅寺市民センター	千歳大学絵手紙講座	絵手紙	9
42	狐禅寺市民センター	千歳大学カラオケ講座	カラオケ	9
43	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	13
44	狐禅寺市民センター	千歳大学カメラ講座	写真撮影	8
45	狐禅寺市民センター	千歳大学ヨガ講座	ヨガ	9
46	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
47	狐禅寺市民センター	千歳大学健康体操講座	健康体操	9
48	狐禅寺市民センター	千歳大学川柳講座	川柳	8
49	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
50	狐禅寺市民センター	千歳大学ボーツ吹矢講座	スポーツ吹矢	3
51	狐禅寺市民センター	千歳大学入学式・講演会	講演会「特殊詐欺の手口とその対策」	1
52	狐禅寺市民センター	千歳大学自然観察会	田沢湖	1
53	狐禅寺市民センター	千歳大学春の移動研修	アクアテラスと天文台	1
54	狐禅寺市民センター	千歳大学秋の移動研修	原子力発電	1
55	狐禅寺市民センター	千歳大学講演会	カラダは食べた物からできている	1
56	真柴市民センター	健康づくり講座	テーマ「睡眠」と「健康」の知恵袋	1
57	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
58	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	24
59	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
60	真柴市民センター	奥州街道・鬼死骸ウォーキングツアー	真柴と近隣地域の史跡を学ぶ	1
61	巖美市民センター	巖美人生大学：入学式・講演会	入学式と合唱ミニコンサート	1
62	巖美市民センター	巖美人生大学：修学旅行	秋田県角館市の武家屋敷を探访	1
63	巖美市民センター	巖美人生大学：書道	書に親しむ	7
64	巖美市民センター	巖美人生大学：踊り	舞踏に親しむ	6
65	巖美市民センター	巖美人生大学：俳句	俳句に親しむ	7
66	巖美市民センター	巖美人生大学：民謡	民謡に親しむ	7
67	巖美市民センター	巖美人生大学：健康体操	健康体操の実践	7
68	巖美市民センター	巖美人生大学：郷土史	博物館企画展の解説と見学	4
69	巖美市民センター	巖美人生大学：庭園	庭木の剪定等の実践	4
70	巖美市民センター	巖美人生大学：庭園移動研修	福島県の浄楽園、福島市民家園を視察	1
71	巖美市民センター	巖美人生大学：郷土史、庭園、文化伝承合同移動研修	仙台市博物館及び、国指定史跡旧有備館の視察	1

R7実績_高齢者向け

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
72	巖美市民センター	巖美人生大学：文化伝承	伝統文化の継承学習	3
73	巖美市民センター	巖美人生大学：文化伝承移動研修	「地域のお宝探検」をテーマに大東町、興田神社等を散策。	1
74	巖美市民センター	巖美人生大学：文化講演会（地域づくり事業と合同開催）	「南極探見500日」と題した講演会	1
75	巖美市民センター	巖美人生大学：修了式	修了式及び講演会	1
76	巖美市民センター	巖美地域老人スポーツ大会	ポッチャ大会（巖美地区老人クラブ連絡協議会との共催）	1
77	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
78	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学代表者会議	専門講座代表者会議	1
79	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
80	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学入学式記念講演会	防災について学ぶ	
81	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
82	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学文化講演会	講談を聞く	1
83	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学環境講演会	清掃センターへ行ってみよう	1
84	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	1
85	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学修学旅行	見聞を広める	1
86	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学移動研修	見聞を広める	1
87	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
88	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
89	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学書道	書道	8
90	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学陶芸	陶芸	8
91	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学舞踊	舞踊	8
92	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学地域学習	地域学習	8
93	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学大正琴	大正琴	8
94	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
95	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学ヨガ	ヨガ	8
96	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学園芸	園芸	8
97	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
98	萩荘市民センター	萩荘ふるさと大学園芸移動研修	見聞を広める	1
99	萩荘市民センター	舞踊体験会	舞踊	2
100	舞川市民センター	スマホ講座	お悩み相談（市防災アプリやLINEなどの便利な情報ツールの使い方）	1
101	弥栄市民センター	静修大学 開講式・記念講話	山里の暮らしと道具	1
102	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	講談会笑って健康漫談	1
103	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	施設めぐり	1
104	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	研修旅行兼歴史教室	1
105	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
106	弥栄市民センター	静修大学 一般教養講座	交通安全と健康	1
107	弥栄市民センター	静修大学 書道教室	毛筆の練習書に親しむ	10
108	弥栄市民センター	静修大学 俳句教室	季節の句を詠む	10

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
109	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	歴史民俗文化を学ぶ	1
110	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	近隣地域の歴史	1
111	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	みちのくの歴史	1
112	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	日本天文遺産を学ぶ	1
113	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	刀剣の歴史	1
114	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	昔の暮らし	1
115	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	古民家建造の歴史	1
116	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	自然災害との向き合い方	1
117	弥栄市民センター	静修大学 歴史教室	金の歴史	1
118	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	健康維持と体力づくり	5
119	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	健康維持と体力づくり	1
120	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	健康維持と体力づくり	1
121	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	健康維持と体力づくり	1
122	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	健康維持と体力づくり	1
123	弥栄市民センター	静修大学 ウォーキング講座	室内で出来る体力づくり	2
124	弥栄市民センター	静修大学 民謡教室	民謡を唄う	9
125	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	開講式・モルック	1
126	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
127	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	移動研修水仙酒造酒蔵見学	1
128	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	ポッチャ交流会	1
129	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	草木染め体験	1
130	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	モルック&漢字クイズ大会	1
131	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	屋内レクリエーション大会	1
132	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	軽体操講座	1
133	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	移動研修地域の歴史をたどろう	1
134	永井市民センター	高齢者学級 永寿大学	映画鑑賞会映画を通して暮らしと男女の役割を考えてみよう	1
135	涌津市民センター	いきいき元気学級(移動研修)「金蛇水神社花まつり」鑑賞と東日本大震災被災地から学ぶ“防災”	①金蛇水神社花まつり鑑賞 ②ガイドの案内により施設見学、聴講(震災遺構仙台市立荒浜小学校)	1
136	涌津市民センター	いきいき元気学級「楽しく学ぶ!認知症予防講座【第1回】」	講話「認知症ケア」 健康チェック(血管年齢測定、ベジチェック)	1
137	涌津市民センター	いきいき元気学級「楽しく学ぶ!認知症予防講座【第2回】」	講話「これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの・・・ライフ&エンディングノートの記録の仕方」 健康チェック(「立ち上がりボックス」、握力測定)	1
138	涌津市民センター	いきいき元気学級(移動研修)「花山のそば打ち名人から“そば打ち”を学ぼう」	そば打ち体験・試食	1
139	涌津市民センター	いきいき元気学級「わくつこども園交流」	世代間交流園児の発表(童謡、昆虫太極拳)交流・昔遊び(お手玉、おりがみ、ゼンガ、あやとり、カルタ)	1
140	涌津市民センター	いきいき元気学級(移動研修)「北上川河川調査船“ゆはず”乗船体験&竹灯りをつくろう!!」	北上川河川調査、竹灯り作り	1
141	涌津市民センター	いきいき元気学級「みんなで歌おう会」①	脳トレ・健康づくり・いきがづくり・交流、ハンドベル、様々なジャンルの曲を歌う	1
142	涌津市民センター	いきいき元気学級「みんなで歌おう会」②	脳トレ・健康づくり・いきがづくり・交流、ハンドベル、様々なジャンルの曲を歌う	1
143	涌津市民センター	いきいき元気学級「みんなで歌おう会」③※リクエストにより追加	脳トレ・健康づくり・いきがづくり・交流、ハンドベル、様々なジャンルの曲を歌う	1

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
144	浦津市民センター	いきいき元気学級「みんなで歌おう会」④※リクエストにより追加	脳トレ・健康づくり・いきがづくり・交流、ハンドベル、様々なジャンルの曲を歌う	1
145	浦津市民センター	いきいき元気学級「シニアのための健康セミナー①」	実技「気軽にできる軽体操」栄養講話・明治食育セミナー「カラダは食べた物からできている～元気な人生100年のためのヒント～」	1
146	浦津市民センター	いきいき元気学級『シニアのための健康セミナー②』	栄養講話「フレイル予防について」 実技「気軽にできる軽体操」	1
147	油島市民センター	グリーンクラブ 開講式	教養講座（姿勢講演会）	1
148	油島市民センター	グリーンクラブ室内スポーツ大会	吹き矢、輪投げ、カラーボーリング、スマイルシャッフルボード	1
149	油島市民センター	グリーンクラブ 創作教室	創作教室（カラフルアート）	1
150	油島市民センター	グリーンクラブ 移動研修	移動研修（宮城県多賀城市方面）	1
151	油島市民センター	グリーンクラブ 室内ゲーム大会	6種目（ストラックアウト、射的、バットの当て、輪投げ、コロコロ得点皿、お宝発掘）の個人戦	1
152	油島市民センター	健康福祉講演会	・正しい手洗いの仕方・すこっぷ三味線の世界へようこそ	1
153	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
154	花泉市民センター	花立泉学級	昔をふりかえろう移動研修	1
155	花泉市民センター	花立泉学級	防犯講座とお茶会	1
156	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遊ぼう	3
157	花泉市民センター	花立泉学級	ポッチャと昼食会	1
158	花泉市民センター	花立泉学級・趣味教養	歯科衛生講話・軽体操	1
159	老松市民センター	ひょうたん学級	開講式・救急救命講習	1
160	老松市民センター+B12:W12	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	創作活動・苔玉づくり	1
162	老松市民センター	ひょうたん学級	健康づくり・軽体操と講話	1
163	老松市民センター	ひょうたん学級	軽スポーツ・ポッチャモルック	1
164	老松市民センター	ひょうたん学級	移動研修	1
165	老松市民センター	ひょうたん学級	交流会	1
166	老松市民センター	ひょうたん学級	閉講式輪投げ・ストラックアウト重さ当てクイズ・じゃんけ大会	1
167	日形市民センター	百歳体操	百歳体操の継続で健康増進	37
168	金沢市民センター	シルバー学級	開講式レク式体力チェック	1
169	金沢市民センター	シルバー学級	移動研修えさし藤原の郷さき織体験	1
170	金沢市民センター	シルバー学級	軽体操	1
171	金沢市民センター	シルバー学級	ポッチャ大会	3
172	大原市民センター	一関市長杯シニアビリヤード交流大会	県内のビリヤード愛好家の交流大会	1
173	摺沢市民センター	摺沢いきいき学園	生きがい、健康づくり防犯教室「特殊詐欺を予防するには」	1
174	摺沢市民センター	摺沢いきいき学園	生きがい、健康づくり栄養講話「カラダは食べた物からできている」	1
175	摺沢市民センター	摺沢いきいき学園	生きがい、健康づくり移動研修「明治村」	1
176	摺沢市民センター	摺沢いきいき学園	生きがい、健康づくり講演「ボケー座」	1
177	猿沢市民センター	郵便局長杯ポッチャ大会	ポッチャ	1
178	猿沢市民センター	寿学園	笑って暑さを吹き飛ばそうほう話談話会	1
179	洪市民センター	第1回高齢者学級	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。	1

R7実績_高齢者向け

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
180	渋民市民センター	第2回高齢者学級	高齢者の健康増進といきがづくり、生活の向上及び世代間交流を図る。	1
181	渋民市民センター	第3回高齢者学級	高齢者の健康増進といきがづくり、生活の向上及び世代間交流を図る。	1
182	渋民市民センター	第4回高齢者学級	高齢者の健康増進といきがづくり、生活の向上及び世代間交流を図る。	1
183	千厩市民センター	千厩地区老人ポッチャ大会	ポッチャ大会	1
184	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仙台農業園芸センター見学ほか	1
185	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
186	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岩手県立総合防災センターほか	1
187	千厩市民センター	長生講座「知識教養講座」	介護予防に関する講話	1
188	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	1
189	小梨市民センター	シルバーレクリエーション大会	地区内高齢者の健康増進と親睦・交流を図るためレクリエーション大会を開催	3
190	奥玉市民センター	お元気講座	サロンや老人クラブ活動への出前講座（ニュースポーツ体験、カルタ練習）	9
191	奥玉老人クラブ連合会、奥玉振興協議会、奥玉市民センター	第51回奥玉地区老人スポーツ大会	ポッチャ大会	1
192	磐清水市民センター	毎月19日は麻雀日和	健康麻雀	11
193	磐清水市民センター	オンラインコンサート	オンラインコンサートと音楽健康指導士による体操	1
194	磐清水市民センター	スマホ教室	入門編	1
195	磐清水市民センター	スマホ教室	基本編	1
196	磐清水長生会協議会主催、磐清水市民センター共催	磐清水地区老人スポーツ大会	地域のみんと交流し、スポーツを楽しもう	1
197	磐清水福祉活動推進協議会主催、磐清水市民センター共催	磐清水地区敬老会	高齢者を敬い、長寿を祝福	1
198	東山市民センター	シルバーニュースポーツ交流会	ポッチャ他	1
199	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
200	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第2回学習会	カラダは食べたものでできている	1
201	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第3回学習会	ポールウォーキング	1
202	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第4回学習会	えさし藤原の郷、回進堂工場見学、奥州市伝統産業会館	1
203	東山市民センター	長坂地区高齢者教室第5回学習会	・防犯安心落語 ・講演「男女共同参画ってむずかしいの？実は暮らしに身近な話」	1
204	田河津市民センター	いきいき楽校	開校式・第1回学習会「講話」心身ともに健康でいるために	1
205	田河津市民センター	いきいき楽校	移動研修	1
206	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」開校式	1
207	松川市民センター	松川地区高齢者教室	60歳からの栄養講座「心身ともに健康でいるために」	1
208	松川市民センター	松川地区高齢者教室	移動研修：宮城県南三陸町南三陸町東日本大震災伝承館、さんさん商店街	1
209	松川市民センター	松川地区高齢者教室	移動研修：陸前高田市旧吉田家住宅、道の駅陸前高田	1
210	松川市民センター	松川地区高齢者教室	講演：クマの生態や対応について腹話術公演：ダイちゃんと世界をめぐる	1
211	松川市民センター	健康づくり体操	健康づくり体操	1
212	松川市民センター	交通安全教室	認知機能検査体験講習会	1
213	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
214	室根市民センター	津谷川地区高齢者学級	高齢者の転ばない体づくりを学ぶ	1

R7実績_高齢者向け

No.	市民センター	学級・講座名	テーマ・内容	合計開催回数
215	室根市民センター	釘子区高齢者学級	高齢者の転ばない体づくりを学ぼう	1
216	室根市民センター	折壁地区高齢者移動研修	ヤクルト・南部鉄器の歴史を訪ねて	1
217	室根市民センター	矢越地区高齢者移動研修	ヤクルト・南部鉄器の歴史を訪ねて	1
218	室根市民センター	津谷川地区高齢者学級	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
219	室根市民センター	高齢者学級料理教室	餃子づくり教室	1
220	室根市民センター	B B Q 講習会	BBQの基本から学べる講習会	1
221	室根市民センター	文化史講座	「郷土資料から見る地域の歴史」	2
222	室根市民センター	移動研修	歴史にふれよう ～縄文から続く文化とくらし～	1
223	室根市民センター	古文書読み教室	古文書を読み解いてみよう～「百姓身持御條目」から知る暮らしの心得～	1
224	川崎市市民センター	川の大楽校 いきいきシニアライフコース①	文化と歴史の教室～ミステリーツアー～実技「移動研修」	1
225	川崎市市民センター	川の大楽校 いきいきシニアライフコース②	健康の教室実技と講話「高齢者の生きる『喜び』と『楽しみ』を見出していく様々な活動」について	1
226	川崎市市民センター	川の大楽校・シニアリーダーコース	実技「移動研修」	1
227	藤沢市民センター	認知症予防講座	ライフ&エンディングノートの書き方	1
228	藤沢市民センター	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