

3 シニア学級

○開設要項

- 1 目的 新しい時代に即応した生き方、家庭、社会におけるシニアの役割等の学習や、趣味、創作、社会活動を通して、積極的な姿勢で社会変動に対処する能力を養うとともに、事故や犯罪等の被害を防ぐための心構えを身に付け、健康で明るいシニア生活設計に役立たせるために開設する。
- 2 開設回数 5講座以上（各地区公民館）
- 3 開設時間 原則として1講座1時間 30 分以上
- 4 参加対象 原則として地域内の 60 歳以上の住民
- 5 事業内容
 - ・生活設計、保健・レクリエーション等の学習に関すること。
 - ・文化・家庭生活、社会生活での役割等の学習に関すること。
 - ・趣味、教養、郷土の歴史等の学習に関すること。
 - ・デジタル機器の安心安全な取り扱いやインターネット社会、ソーシャルメディアへの対応等に関すること。
 - ・災害、防犯、交通安全、消費生活、金銭詐欺に関すること。
 - ・シニアの人権に関すること。
 - ・ボランティア活動に関すること。
 - ・セカンドライフ（退職後の人生）に有意義な内容に関すること。
 - ・その他
- 6 運営方法・留意点
 - ・自主的な運営をする。（参加者が主体的に活動できる運営や話し合いを取り入れること。）
 - ・ゆめクラブ等と協力し、開設すること。
 - ・地域をつなぐ連携事業の要素の取り入れに配慮すること。

崇善公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月3日(月)	崇善いきいきクラブ① 「あなたも出来るエクササイズ」	体の動かし方のコツをエクササイズを通して知る	高齢者よろず相談センターゆりのき	24
6月7日(金)	崇善いきいきクラブ② 「健康麻雀」	健康麻雀を体験する	公民館利用団体	30
6月14日(金)	崇善いきいきクラブ③ 「吹き矢体験会」	吹き矢を通して正しい呼吸法や姿勢を学ぶ	公民館利用団体	14
6月21日(金)	崇善いきいきクラブ④ 「囲碁ボール体験」	囲碁ボールを体験する。ボッチャの体験コーナーを併設する	囲碁ボール指導員	15
6月27日(木)	崇善いきいきクラブ⑤ 「音楽と落語の宅配便」	音楽と落語を鑑賞する	濱乃 志隆	36
12月12日(木)	機械で調べる!頭と身体 の健康度	歩行速度やストライドの長さを最新機器で調べ、体の健康状態を確認するとともに、歩き方の講習を行う	(株)オルフェ(測定)、高齢者よろず相談センターゆりのき(講座)	14
12月19日(木)		最新のゲームシステムを用いて、認知の状況を客観的に測る	エーザイ(株)(測定)、高齢者よろず相談センターゆりのき(講座)	13
1月14日(火)	新春カラオケ体操	カラオケの音楽に合わせて、体を楽しく動かす	高齢者よろず相談センターゆりのき	13

須賀公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月7日(金)	須賀公民館シニア学級 「もっとステキなシニアライフ」①運動講座「健康アップ!運動教室」	衰えないカラダの作り方を、椅子に座りながら体操で学ぶ、認知症についての予防や備えも行う	(有)ビーアウェイク 鈴木 健太郎	20
6月11日(火)	須賀公民館シニア学級 「もっとステキなシニアライフ」②スポーツ講座 「ボッチャに挑戦!!」	ニュースポーツのボッチャの体験	体育振興会	13

須賀公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月25日(火)	須賀公民館シニア学級「もっとステキなシニアライフ」③教養講座「ルーツのヒント!日本の苗字」	日本の苗字の講話	新藤 正則	23
6月28日(金)	須賀公民館シニア学級「もっとステキなシニアライフ」④教養講座「初心者向け坐禅体験」	坐禅体験、松岩寺の由来等説明、境内の散策	松岩寺住職 武井 定光、松岩寺徒弟 武井 慎悟、武井 謙吾	15
11月29日(金)	「健康アップ!運動教室」	衰えないカラダの作り方を、椅子に座りながら体操で学ぶ、認知症についての予防や備えも行う	(有)ピーアウェイ 鈴木 健太郎	20

松原公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月12日(水)	ゆめクラブ松原①「悪質商法の手口とその対処法」	悪質商法・契約トラブルといった消費者以外にあわないポイントなどを学ぶ	消費生活センター	56
6月26日(水)	ゆめクラブ松原②「囲碁ボール」	囲碁ボールのルールや競技方法を、楽しみながら学ぶ	平塚市まちづくり財団	47
7月5日(金)	ゆめクラブ松原③「カラオケ体操」	カラオケのリズムに合わせて、楽しく身体を動かす	高齢者よろず相談センターゆりのき	55
7月10日(水)	ゆめクラブ松原④移動学習「三島神社・沼津港」	三島神社にて、歴史的建造物や文化財を見学し、歴史を学ぶ。沼津港にて、港を見学し、市場や沼津港に上がる水産物を学ぶ	—	33
9月25日(水)	認知症予防とスマートフォンを使った歩行分析で転倒予防(歩行測定)	スマートフォンで歩いている姿を後ろから撮影をすることで AI で解析し、その分析結果を振り返ることで、転倒予防や認知症などに繋げる	(株)ヤマシタ 藤沢 営業所	8

富士見公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月4日(火)	富士見シニアスクール ①頭の健康について考えてみよう!	認知症について学ぶ	高齢者よろず相談センターふじみ	31
6月11日(火)	富士見シニアスクール ②歌って笑って脳トレ教室♪	音楽を通じて脳トレを学ぶ	大庭 昌子	31
6月17日(月)	富士見シニアスクール ③頭と身体が喜ぶ!食事	脳に良い食事を学ぶ	(福)恵伸会	23
6月26日(水)	富士見シニアスクール ④あなたを悪質商法から守る!	悪質手口から身を守る術を学ぶ	消費生活センター	20
7月1日(月)	富士見シニアスクール ⑤やってみようコグニサイズ	頭と身体の運動を学ぶ	高齢者よろず相談センターふじみ	20

花水公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月7日(金)	花水いきいき学級① 文学歴史講座「源氏物語の世界」	紫式部の生涯と、源氏物語の展開について学ぶ	宮川 重信	31
6月11日(火)	花水いきいき学級② 介護保険講座「みんなで支える介護保険」	保険料についてや介護保険サービスを受けるにはどうしたらよいかを学ぶ	介護保険課	21
6月21日(金)	花水いきいき学級③ 防災講座「ハザードマップの見方と地震に備えてできること」	いつ来るかわからない地震に備えて日ごろからすべきことなどを学ぶ	災害対策課	19
6月24日(月)	花水いきいき学級④ 芸術講座「鉛筆画体験～身近なもので新たな趣味さがし～」	身近な鉛筆、色鉛筆を使って芸術に触れ、描く楽しさを学ぶ	画家 今関 健司	9
6月27日(木)	花水いきいき学級⑤ コーヒー講座「豆から学ぶ美味しいコーヒー」	コーヒーの効果や産地別の違い、豆の特徴や焙煎方法について学ぶ	ミータイム 加藤 明	8

なでしこ公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
5月24日(金)	うたごえサロン	コグニサイズやハンドベル、打楽器等の演奏、歌で脳と身体を活性化させる	佐藤 喜美子	18
6月14日(金)	坐禅体験～日常にはない空間～	お寺で坐禅という日常にはない体験をする	武井 貞光	17
9月17日(火)	そば打ち体験教室～なでしこ亭～	そば打ち体験、そば試食	伊勢原蕎麦打ち倶楽部	10
11月12日(火)	なで散歩～なでしこ地区の歴史風景～	地区内の歴史を散歩をしながら学ぶ	中條 利昭	8
11月13日(水)	フレイル予防のための料理教室	料理教室を通してフレイル予防を学ぶ	食生活改善推進団体	6
12月18日(水)	ユニカールに挑戦!	ニュースポーツ「ユニカール」を楽しみながら親睦を深める	体育振興会	12
2月21日(金)	ボッチャに挑戦!	ニュースポーツ「ボッチャ」を楽しみながら親睦を深める	体育振興会	12

大野公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月14日(金)	認知症、フレイル(虚弱)予防、終活準備講座	倉田会職員による認知症、フレイル(虚弱)予防、終活準備講座	高齢者よろず相談センター倉田会	11
6月21日(金)	介護用具、訪問看護リハビリ体験	倉田会職員による介護用具、訪問看護リハビリ体験		9
11月18日(月)	三地区交流!パークゴルフ大会 (共催:松が丘、豊田公民館)	パークゴルフ体験	—	14 (4)
2月7日(金)	立春を彩る♪フラワーアレンジメント教室	フラワーアレンジメント	佐藤 祥子	3
3月19日(水)	毎日のお茶でおいしく元気に!～薬膳茶講座～	薬膳茶の試飲、薬効についての勉強	小林 美和子	8

※人数のカッコ内は共催に伴う自館の参加者

ハ幡公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
5月16日(木)	ハ幡公民館囲碁ボール大会	囲碁ボールを学び、交流する	体育振興会	20
6月13日(木)	なつメロ&脳トレクリエーション	歌って、体を動かして、楽しく脳トレをする	大庭 昌子	13
9月30日(月)	あなたも認知症サポーターになろう!	認知症について学ぶ	高齢者よろず相談センター倉田会	16
11月21日(木)	ハ幡公民館囲碁ボール大会	囲碁ボールを学び、交流する	体育振興会	20
12月26日(木)	正月用生け花教室	地域の方で交流しながら、正月用生花を活ける	相原 紘子	14

四之宮公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月4日(金)	シニア学級①「四之宮の歴史を歩こう」	四之宮の史跡を巡って、歴史を学ぶ	公民館利用団体	19
6月21日(金)	シニア学級②「健康づくりは食事から」	健康的な食生活について学ぶ	健康課	7
7月23日(火)	シニア学級③「フレイルチェック測定会」	フレイル予防について学び、自身の状態を測定する	保険年金課	22
8月27日(火)	シニア学級④「カムカム教室」	オーラルフレイルについて学ぶ	保険年金課	10
3月14日(金)	シニア学級⑤「認知症を知ろう」	認知症の知識を学ぶ	石井 誠	23

中原公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月6日(木)	中原・大原お達者倶楽部①アコーディオン鑑賞 (共催:大原公民館)	講師と一緒に歌やゲームを楽しむ	大庭 昌子	27 (22)
6月12日(水)	中原・大原お達者倶楽部②ヨガ教室 (共催:大原公民館)	初心者向けヨガ体験	庄 凱子	17 (8)

中原公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月20日(木)	中原・大原お達者倶楽部③AED&普通救命 (共催:大原公民館)	AEDの使い方と普通救命の方法	消防救急課	11 (7)
6月27日(木)	中原・大原お達者倶楽部④更級日記探訪「光る君へ」の時代と平塚 (共催:大原公民館)	更級日記を通して、平安時代の平塚について学ぶ	博物館	26 (11)
7月1日(月)	中原・大原お達者倶楽部⑤大原小児童との交流会七夕飾り作りと給食の時間 (共催:大原公民館)	2年生児童と七夕飾りを作り、給食を食べる	—	8 (2)

※人数のカッコ内は共催に伴う自館の参加者

松が丘公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月13日(木)	健康講座「健康づくりは毎日の食生活から」	毎日食べるものや食べ方に注意して健康な生活づくりに役立てる	健康課	12
6月14日(金)	IT講座「スマホでつながり力を高めて健康長寿」	スマホを使った健康増進の方法を学ぶ	(株)MOFF、明治安田生命保険(相)	10
6月20日(木)	運動講座「たのしいカラオケ体操」	カラオケを使って、健康体操で元気になる	(株)第一興商、高齢者よろず相談センターまつがおか	8
6月21日(金)	生活講座「教えて!介護保険の活用や介護予防」	介護保険の活用法、介護予防や後見制度などを学ぶ	高齢者よろず相談センターまつがおか	10
7月10日(水)	保健講座「フレイルチェックしてみませんか?」	滑舌や筋肉量の測定などを通して参加者がそれぞれのフレイルの度合いを知る	保険年金課、フレイルサポーター	12
8月28日(水)	カムカム教室お口元気プラス+	口腔ケアの大切さや方法を座学や体験を通して学ぶ	保険年金課、フレイルサポーター	21
10月17日(木)				16
11月18日(月)	三地区交流!パークゴルフ大会 (共催:大野、豊田公民館)	パークゴルフ体験	—	14 (7)

※人数のカッコ内は共催に伴う自館の参加者

大原公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月6日(木)	中原・大原お達者倶楽部①アコーディオン鑑賞 (共催:中原公民館)	講師と一緒に歌やゲームを楽しむ	大庭 昌子	27 (5)
6月12日(水)	中原・大原お達者倶楽部②ヨガ教室 (共催:中原公民館)	初心者向けヨガ体験	庄 凱子	17 (9)
6月20日(木)	中原・大原お達者倶楽部③AED&普通救命 (共催:中原公民館)	AEDの使い方と普通救命の方法	消防救急課	11 (4)
6月27日(木)	中原・大原お達者倶楽部④更級日記探訪「光る君へ」の時代と平塚 (共催:中原公民館)	更級日記を通して、平安時代の平塚について学ぶ	博物館	26 (15)
7月1日(月)	中原・大原お達者倶楽部⑤大原小児童との交流会七夕飾り作りと給食の時間 (共催:中原公民館)	2年生児童と七夕飾りを作り、給食を食べる	—	8 (6)

※人数のカッコ内は共催に伴う自館の参加者

南原公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月17日(月)	南原いきいき教室① 「頭と体を活性化!認知症講座と体操」	認知症について学ぶとともに予防につながる体操を実践する	高齢者よろず相談センターごてん、久野 秀隆	21
6月25日(火)	南原いきいき教室② 「備えて安心!詐欺防止・防犯・交通安全教室」	詐欺や犯罪、交通安全について学ぶ	平塚警察署生活安全課	20
6月28日(金)	南原いきいき教室③ 「薬の飲み方教室」	薬について学び、用法用量を守って正しく飲む必要性を学ぶ	市民病院薬剤科	16
9月12日(木)	南原いきいき教室④ 「落語と江戸話を楽しもう」	落語や江戸話を共に楽しみ仲間づくりのきっかけにしたり親睦を深めたりする	楽志亭 壺生	39
11月6日(水)	南原いきいき教室⑤ 「南原と古道~道がつながる今と昔~」	古い道と南原の関係についての歴史を学び、地域についての理解を深める	博物館	24

神田公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月4日(火)	神田生涯生き生き学級 ①生活講座 わたしと 家族の「そうぞく」講座	よりよい未来のための「そうぞく」、 「ライフ&エンディング」について考 える	明治安田生命保 険(相)	20
6月11日(火)	神田生涯生き生き学級 ②運動講座 囲碁ボー ル体験	囲碁ボールを通じて、健康づくり、 仲間づくりのきっかけとする	スポーツ推進委 員	24
6月18日(火)	神田生涯生き生き学級 ③教養講座 落語を楽 しもう!	落語を通じて教養を養う	山口 宣秀	21
6月21日(金)	神田生涯生き生き学級 ④健康講座 フレイルチ ェック測定会	フレイルを理解し、自分の健康状態 や日々の生活を振り返る	フレイルサポー ター	12
10月4日(金)	スマートフォン教室①	はじめてのスマートフォン、スマホの 基本操作ができるようになる	ドコモショップジ アウトレット湘南 平塚店	10
10月18日(金)	スマートフォン教室②	スマホで使える色々な種類の文字 が入力できるようになる		16
11月1日(金)	スマートフォン教室③	メールを活用したコミュニケーショ ンができるようになる		11
11月15日(金)	スマートフォン教室④	電話のかけ方が見につき、状況に 応じて使い分けができるようになる		14
12月6日(金)	スマートフォン教室⑤	カメラの基本操作ができるようにな る		10

横内公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
5月5日(日・祝)	グラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフを通じて親睦を深める	体育振興会	25
5月31日(金)	あなたを悪質商法から守る講座	悪質商法、引っ越しトラブルなどの消費者トラブルの現状を知り、未然に防ぐ術を知る	消費生活センター	20
6月7日(金)	フレイル予防講座	フレイルを学び、実践する	明治安田生命保険(相)	30
6月16日(日)	ユニカール大会	初めて体験する人が多いスポーツを取り入れ交流を図る	体育振興会	38
6月24日(月)	今から取り組もう!防災講座	防災を考え、備えることの重要性を学ぶ	明治安田生命保険(相)	22
7月18日(木)	移動学習(東京を巡る)	首都東京の新旧建物を見物し、歴史、文化、食、人物を知る	—	42

大神公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月5日(水)	大神はつらつ教室① 脳を活性化!大人の塗り絵講座	塗り絵を体験する	明治安田生命保険(相)	25
6月13日(木)	大神はつらつ教室② モルック体験講座	モルックを体験する	スポーツ課	34
6月18日(火)	大神はつらつ教室③ 音楽と落語の宅配便	音楽演奏と落語を聴く	濱崎 隆	36
6月25日(火)	大神はつらつ教室④ 移動学習	国立天文台～深大寺～国立極地研究所南極北極科学館で学習する	—	38
7月3日(水)	大神はつらつ教室⑤ 七夕飾りを作ろう	七夕飾りを作る	大神長寿会	21

岡崎公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月14日(金)	岡崎公民館プラチナ学級①健康講座「坐禅体験」	初心者向けの座禅体験、不老水の説明	松岩寺住職 武井定光、他徒弟2名	16

岡崎公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
9月11日(水)	岡崎公民館プラチナ学級②「移動教室(岡崎四郎義実所縁の地:横須賀衣笠城址を巡る)」	岡崎四郎の血族が居城した城跡及び墓所を巡り、岡崎の歴史を学ぶ	博物館	15
9月17日(木)	岡崎公民館プラチナ学級③健康講座「囲碁ボールをやってみよう!」	囲碁ボールを体験する	まちづくり財団スポーツ事業課派遣講師	13
9月24日(火)	岡崎公民館プラチナ学級④健康講座「ロコモティブシンドローム」	健康器具を用いて、年代別の目標値を理解し、健康維持について理解を深める	地区公民館長	13
9月27日(金)	岡崎公民館プラチナ学級⑤「悪質商法の手口とその対処法」	市内で発生している悪質商法について学び、備える	消費生活センター	14

豊田公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
5月31日(金)	とよだシニアアカデミー①「コグニサイズ&水道管エクササイズ」	「コグニサイズ」の実践及び水道管エクササイズ	高齢者よろず相談センターとよだ、川井 孝乃	19
6月10日(月)	とよだシニアアカデミー②文学歴史講座「源氏物語の世界」	紫式部の生涯と源氏物語	宮川 重信	18
6月19日(水)	とよだシニアアカデミー③「スマホを使ったつながり力アップ講座」	スマホを使った健康増進の方法や、つながり力を高めるためのチャットなどの使い方	(株)Moff 山上 剛史	13
6月27日(木)	とよだシニアアカデミー④「フレイルチェック測定会」	握力測定、手足の筋肉量測定、イレブンチェックなど	フレイルサポーター	20
11月18日(月)	三地区交流!パークゴルフ大会 (共催:大野、松が丘公民館)	パークゴルフ体験	—	14 (3)
11月21日(木)	とよだシニアアカデミー⑤「ツボとリンパの力で健康増進!笑顔で学ぶ健康講座」	体のツボやリンパについて学ぶ	川井 孝乃	11

※人数のカッコ内は共催に伴う自館の参加者

城島公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
10月17日(木)	歴史散歩	地域の歴史講義、ウォーキング	三嶽 嘉保	11
1月22日(水)	フレイルチェック測定会	フレイルチェック、健康講座	高齢者よろず相談センターおおすみ	34
2月9日(日)	ゲートボール大会	5名1組でトーナメント方式のゲートボール大会	体育振興会	40
3月26日(水)	うたと映像でみる戦前の昭和	戦前の歴史講義	須山 英治	11

金目公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月13日(木)	金目はつらつ学級① 式・オリエンテーション、 フレイルチェック	開講式、フレイルチェック	地区公民館長、 保険年金課	30
6月27日(木)	金目はつらつ学級② 特殊詐欺に注意!	近年社会問題となっている特殊詐欺の種類と対応策を学ぶ	消費生活センター	25
7月2日(火)	金目はつらつ学級③ アンサンブルに親しもう	公民館利用団体を講師に招き、アンサンブルの練習風景と音楽を鑑賞する	公民館利用団体	26
7月4日(木)	金目はつらつ学級④ 普段からできる防災	防災に関する普段の心がけなどを体験を交えたお話を聞く	西宮 敬	24
7月16日(火)	金目はつらつ学級⑤ 「金目」を改めて学ぶ、 式	ふるさと郷土かるたに関連した金目地区の歴史を学んだあとにふるさと郷土かるたで遊ぶ、閉講式	金目エコミュージアム、金目長寿会長、地区公民館長	25

金田公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月5日(水)	金田いきいき学級① 手口を知って、悪徳商法から自分を守る	悪徳商法の手口とその対処法を学ぶ	消費生活センター	10
6月12日(水)	金田いきいき学級② 高齢者虐待と成年後見制度	高齢者虐待と成年後見制度を学ぶ	高齢者よろず相談センターとよだ	16

金田公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月26日(水)	金田いきいき学級③ コグニサイズと水道管 エクササイズ	コグニサイズと水道管を用いたエク ササイズを学ぶ	高齢者よろず相 談センターとよだ	27
8月8日(木)	金田いきいき学級④ 囲碁ボール&ユニカー ル	囲碁ボールとユニカー ルを体験す る	公民館主事	8
10月17日(木)	金田いきいき学級⑤ 健康講座と健康チェッ ク	動脈硬化について学び、血管年齢 や骨強度を測定する	高齢者よろず相 談センターとよ だ、クリエイト薬 局	23

土屋公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月5日(水)	土屋はつらつ学級① 歴史講座「紫式部と源 氏物語」	世界に誇る文化遺産である源氏物 語の展開を追いながら、光源氏亡 き後の世界・宇治十帖もながめる	宮川 重信	13
6月11日(火)	土屋はつらつ学級② 「ボッチャ・囲碁ボール &モルックを体験しよ う」	床のカーリングとも呼ばれる「ボッ チャ」とフィールド定番の囲碁ボー ル、そしてフィンランド発祥の「モル ック」を体験し、楽しく体と頭を動か す	七国荘	9
6月20日(木)	土屋はつらつ学級③ みんなで楽しい「七夕 飾り作り」	折り鶴を貼りつけ、みんなで素敵な 七夕飾りづくりをたのしむ	七夕飾り製作者 有志(七国荘協 力)	10
6月21日(金)	土屋はつらつ学級④ 「パークゴルフ教室」	土屋パークゴルフサークルの皆さん にコツを教えていただきながら、パ ークゴルフを体験する	土屋パークゴル フサークル	中止
7月2日(火)	土屋はつらつ学級⑤ 健康講座「血压につい て皆で楽しく学ぼう」	血压の正しい測定法や血压に関す る豆知識を学ぶ	第一生命保険(株)	8
7月18日(木)	土屋はつらつ学級⑥ 「脳トレ!健康マージ ャン教室」	脳の活性化や認知症予防で注目 されているマージャンの基本的なル ール・役の作り方から覚える	明治安田生命保 険(相)	10

吉沢公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
5月30日(木)	吉沢シニア青春学級① パークゴルフ体験	パークゴルフ体験	—	16
6月4日(火)	吉沢シニア青春学級② 歴史講座「源氏物語の世界」	講義	宮川 重信	23
6月10日(月)	吉沢シニア青春学級③ 認知症予防講座「コグニサイズを体験してみよう」	コグニサイズの体験	高齢者よろず相談センターひらつかにし	16
6月21日(金)	吉沢シニア青春学級④ 消費生活講座「あなたを悪質商法から守る」	講義、事例紹介	消費生活センター	15
6月27日(木)	吉沢シニア青春学級⑤ 音楽講座「元気に歌って楽しもう」	合唱、脳トレ	大庭 昌子	19

旭南公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月7日(金)	ほがらか学級①歴史講座「古写真から見る平塚」	考古学の観点から古写真を通して平塚市の歴史を学ぶ	博物館	26
6月14日(金)	ほがらか学級②スポーツ講座「スポーツウエルネス吹き矢を体験してみよう」	スポーツウエルネス吹き矢を体験する	湘南フレンド平塚 木下 妙子	23
6月20日(木)	ほがらか学級③防災講座「ハザードマップの見方と災害への備え」	ハザードマップの見方や災害時に備えておくべき物などを学ぶ、いろいろなロープの結び方を実践する	災害対策課	24
6月27日(木)	ほがらか学級④健康講座「コグニサイズで認知症予防」	認知症の症状などについて座学で学び、音楽に合わせてコグニサイズを行う	高齢者よろず相談センターあさひみなみ、(株)第一興商	26
7月2日(火)	ほがらか学級⑤健康増進講座「脳を活性化!大人の塗り絵講座」	塗り絵のコツを教えてもらい、実践する	明治安田生命保険(相)	29

旭北公民館

月日	講座タイトル	学習内容	講師	人数
6月6日(木)	旭北シニアスクール① 歴史講座「源氏物語の世界」	源氏物語の世界を学ぶ	宮川 重信	43
6月12日(水)	旭北シニアスクール② 交通安全講座「楽しく学べる交通ルール」	交通安全について学ぶ	平塚警察署、交通政策課	12
6月21日(金)	旭北シニアスクール③ 健康講座「薬の飲み方,その他薬に関するお話」	薬の飲み方などを学ぶ	望星旭薬局、望星平塚薬局	17
6月25日(火)	旭北シニアスクール④ 体験講座「囲碁ボールを体験してみよう」	囲碁ボールを体験してみる	スポーツ推進委員、体育振興会	17
7月3日(水)	旭北シニアスクール⑤ 音楽講座「～歌って動いてフレイル予防～みんな DE 音レク」	歌って動いてフレイル予防	堀内 美和	23