

## 生涯現役プラチナ応援事業 対象講座・教室等一覧（平成30年度）

番号	講座・教室等	内 容	担当課
1	いきいき活動事業	高齢者の外出するきっかけづくり	①高齢福祉課
2	出前講座（在宅高齢者サービス）	在宅サービスの概要説明	①高齢福祉課
4	出前講座（権利擁護等）	成年後見制度や権利擁護講座	②地域包括支援センター
5	出前講座（認知症サポーター養成講座）	認知症サポーター養成講座	②地域包括支援センター
7	出前講座（いつでも笑顔で介護予防）	介護予防全般の講話や実践など	②地域包括支援センター
8	成年後見講座	成年後見制度講座	②地域包括支援センター
9	認知症講座	施設見学や認知症予防講座	②地域包括支援センター
10	介護予防講演会	介護予防に関する講演会	②地域包括支援センター
11	シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座	シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座	⑥社会福祉協議会
12	介護予防講座（ひまわり体操）	集団での運動教室（体操）	⑥社会福祉協議会
13	在宅福祉サービス	在宅福祉サービスに関する説明	⑥社会福祉協議会
14	はじめての大正琴講座	大正琴の指導	③ひまわりの館
15	T B G教室	ターゲットボードゴルフ（初心者向け指導）	③ひまわりの館
16	エコクラフト教室	紙ひもで作るバックなど	③ひまわりの館
17	ふれあい陶芸教室	陶芸	③ひまわりの館
18	シルバーリハビリ体操教室	シルバーリハビリ体操	③ひまわりの館
19	健康体操教室	シルバーリハビリ体操指導員や運動指導士による体操	④⑤保健センター（石岡・八郷）
20	出前講座（脳の健康チェック）	クイズ形式の脳の健康チェック(65歳以上の方)	②地域包括支援センター
21	健康に関する講演会・研修会	歯科医師による講演会，ゲートキーパー研修会等	④⑤保健センター（石岡・八郷）
23	高齢者ゲートボール大会	ゲートボール大会	⑥社会福祉協議会
24	わくわく講座	生きがい講座	⑥社会福祉協議会
25	ずっと住み続けたいまちづくり講演会	地域福祉講習会	⑥社会福祉協議会
26	手話奉仕員養成講座	入門・基礎手話講座	⑥社会福祉協議会
27	子ども学習支援事業	社協主催の無料塾の講師	⑥社会福祉協議会
28	ビブリオバトル（書評大会）	本の書評大会	⑥社会福祉協議会
29	ガイドヘルプボランティア講座	ガイドヘルプ講座	⑥社会福祉協議会
30	石岡市いきいきクラブ連合会芸能発表会	いきいきクラブ連合会による芸能発表	⑥社会福祉協議会
31	ふれあい英語教室	ふれあい英語教室	③ひまわりの館
32	健診結果説明会	健康診断の結果説明や保健指導	④⑤保健センター（石岡・八郷）
33	健診・検診	各種健診・検診	④⑤保健センター（石岡・八郷）
34	いきいきミニサロン交流事業	在宅で生活する高齢者の交流活動	⑥社会福祉協議会
35	ビーズアクセサリ教室	ビーズネックレスの作成	③ひまわりの館
36	ふれあい交流会	ひとり暮らし高齢者のお茶飲み交流会	⑥社会福祉協議会
37	ふれあい食事会	ひとり暮らし高齢者の食事会	⑥社会福祉協議会
38	プラチナ&パ・ママファッションショー2017in石岡	高齢者や子育て中の親によるファッションショー	⑥社会福祉協議会
39	防災（災害）ボランティア養成研修会	防災（災害）ボランティア養成研修会	⑥社会福祉協議会
40	健康福祉スポーツ大会	高齢者スポーツ大会	⑥社会福祉協議会
42	手あみ教室	手あみ教室	③ひまわりの館
44	フランス家庭料理	フランス家庭料理	③ひまわりの館
45	ふれあい陶芸教室	ふれあい陶芸教室	③ひまわりの館
46	ふれあい英語教室	ふれあい英語教室	③ひまわりの館
47	ホスティック・ヨーガ教室	ホスティック・ヨーガ教室	③ひまわりの館
48	季節の美味薬膳料理教室	季節の美味薬膳料理教室	③ひまわりの館

49	介護支援ボランティア	レクリエーション等の参加支援・補助ほか	①高齢福祉課
50	各地区公民館講座	各公民館で7/7月の対象としているもの	⑦公民館講座（各地区公民館一覧参照）
51	大人の新体操教室（プラチナクラス）	大人の新体操教室	③ひまわりの館
52	マクラメ&ビーズのハットクリップ	マクラメ&ビーズのハットクリップ	③ひまわりの館
53	リラクセス体操	リラクセス体操	③ひまわりの館
54	夏のけいらくストレッチ教室	夏のけいらくストレッチ教室	③ひまわりの館
55	認知症対策-養成講座	認知症対策-養成講座	②地域包括支援センター
56	らくらビラティス教室	らくらビラティス教室	③ひまわりの館
57	ニット講習会	ニット講習会	③ひまわりの館
58	藍染め教室	藍染め教室	③ひまわりの館
59	木村幸子先生のエアロビクス教室	木村幸子先生のエアロビクス教室	③ひまわりの館
60	ジオハイキングツアー	登山・ハイキング等	⑧その他（政策企画課）
61	消しゴムはんこ教室	消しゴムはんこ教室	③ひまわりの館
62	出前講座（いつでも笑顔で介護保険）	高齢者が安心して暮らせるための制度と内容の解説	①高齢福祉課
63	お料理教室フェスティバル	お料理教室フェスティバル	③ひまわりの館
64	ホウ酸だんご教室	ホウ酸だんご教室	③ひまわりの館
65	バレトン教室	バレトン教室	③ひまわりの館
66	冬のけいらくストレッチ教室	冬のけいらくストレッチ教室	③ひまわりの館
67	モーニングヨガ教室	モーニングヨガ教室	③ひまわりの館
68	ふるさと再生講演会	ふるさと再生講演会	⑧その他（政策企画課）
69	木村幸子先生のストレッチ体操教室	木村幸子先生のストレッチ体操教室	③ひまわりの館
70	本格スリランカ料理教室	本格スリランカ料理教室	③ひまわりの館
71	女性のための姿勢調整ヨガ教室	女性のための姿勢調整ヨガ教室	③ひまわりの館
72	ルームぞうり作り教室	ルームぞうり作り教室	③ひまわりの館
73	ゆっくり体操教室	ゆっくり体操教室	③ひまわりの館
74	筋肉調整とスポーツトレーニング教室	筋肉調整とスポーツトレーニング	③ひまわりの館
75	リユース染め教室	リユース染め教室	③ひまわりの館
76	やさしいフラダンス教室	やさしいフラダンス教室	③ひまわりの館
77	エンジョイエアロビクス教室	エンジョイエアロビクス教室	③ひまわりの館
78	リラクセスヨガ	リラクセスヨガ	③ひまわりの館
79	正しい効果的な歩き方教室	健康増進・老化防止を図る教室	⑧その他（スポーツ振興課）
80	ヘルシー・デイ	ヘルシー・デイ	③ひまわりの館
81	やさしい大人の新体操&リラクセスストレッチ教室	やさしい大人の新体操&リラクセスストレッチ教室	③ひまわりの館
82	はじめての韓国語教室	はじめての韓国語教室	③ひまわりの館
83	都都逸（俚謡）を作しましょう	地方で歌われる唄・民謡を作って講評する。	⑧その他市役所事業（中央図書館）
84	ゆっくりめ体操教室	ゆっくりめ体操教室	③ひまわりの館
85	けいらくストレッチ教室	けいらくストレッチ教室	③ひまわりの館
86	福祉体験講座	福祉体験講座	⑥社会福祉協議会
87	楽しいビーズ教室	楽しいビーズ教室	③ひまわりの館
88	林地区合同秋季大運動会	林地区合同秋季大運動会	⑧その他市役所事業
89	まちの文化一日体験	まちの文化一日体験	⑧その他市役所事業
90	サマーナイトレッスン	サマーナイトレッスン	③ひまわりの館
91	正しい効果的な歩き方教室—健康増進と体力づくり・老化防止—	正しい効果的な歩き方教室	⑧その他市役所事業（スポーツ振興課）
92	小桜地区・小学校文化祭	小桜地区・小学校文化祭	⑧その他市役所事業
93	地域見守り事業	地域見守り事業	⑥社会福祉協議会
94	しめ飾り教室	しめ飾り教室	③ひまわりの館
95	社会を明るくする運動表彰式	社会を明るくする運動表彰式	⑧その他市役所事業（秘書広聴課）
96	ZUMBA GOLD®	ZUMBA GOLD®	③ひまわりの館
97	ステップアップレッスン	ステップアップレッスン	③ひまわりの館

※現在、3番、6番、22番、41番、43番の講座・教室等はありません。

<合計講座数>

①高齢福祉課	4講座
②地域包括支援センター	8講座
③ひまわりの館	47講座
④⑤健康増進課	4講座
⑥社会福祉協議会	19講座
⑦公民館講座	1講座

⑧その他市役所事業 9 講座  
計 9 2 講座 (※平成30年4月1日現在)