

## 生涯現役プラチナ応援事業 対象講座・教室等一覧（令和3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
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	ターゲットバードゴルフ（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）
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	ボランティア実践研修会	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	ビーズアクセサリー教室	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	ブライダル&バブ・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	刺繍・ヨガ教室	刺繍・ヨガ教室	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	各公民館でブライダル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	リラックス体操	リラックス体操	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	認知症予防養成講座	認知症予防養成講座	②地域包括支援センター
56	らくらピラティス教室	らくらピラティス教室	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
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

番号	講座・教室等	内 容	担当課
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	ひまわり塾	子ども学習支援事業	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	リラクソヨガ	リラクソヨガ	③ひまわりの館
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&リラックスストレッチ教室	やさしい大人の新体操&リラックスストレッチ教室	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）を作りましょう	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—	健康増進・老化防止を図る教室	⑧その他市役所事業（スポーツ振興課）
92	小桜小学校・小桜地区合同運動会	小桜小学校・小桜地区合同運動会	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 GOLDO®	ZUMBA GOLDO®	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
98	寄せ植え講習会	寄せ植え講習会	⑧その他市役所事業（生活環境課）
99	はじめてのフラダンス教室	はじめてのフラダンス教室	③ひまわりの館
100	体スッキリ楽々シニア体操	体スッキリ楽々シニア体操	③ひまわりの館
101	みんなのターゲットバードゴルフ	ターゲットバードゴルフ	③ひまわりの館
102	いきいきクラブ団体ポイント	各単位クラブが行う環境美化、地域活性化、世代間交流、地域見守り等	①高齢福祉課
103	スローエアロビック指導員養成講座	スローエアロビック指導員養成講座	③ひまわりの館
104	アンチエイジング メソッド	アンチエイジング メソッド	③ひまわりの館
105	室内ニュースポーツ教室	室内ニュースポーツ教室	③ひまわりの館
106	マシッソヨ〜！韓国家庭料理教室	マシッソヨ〜！韓国家庭料理教室	③ひまわりの館
107	ボレボレ体操	ボレボレ体操	③ひまわりの館
108	いしおかウォーキング大会	いしおかウォーキング大会	⑧その他市役所事業（保険年金課）
109	健康フォーラム	健康フォーラム	②地域包括支援センター
110	いしおか親子まつり	いしおか親子まつり	⑥社会福祉協議会
111	点字点訳ボランティア養成講座	点字点訳ボランティア養成講座	⑥社会福祉協議会
112	高齢者のための地域づくりフォーラム	高齢者のための地域づくりフォーラム	⑥社会福祉協議会
113	年忘れ石岡寄席	落語家による寄席	⑧その他市役所事業（市民会館）
114	福祉レクリエーション教室	福祉レクリエーション教室	③ひまわりの館
115	体にいいケイラク体操教室	体にいいケイラク体操教室	③ひまわりの館
116	韓国家庭料理教室	韓国家庭料理教室	③ひまわりの館
117	フラワーアレンジメント体験教室	フラワーアレンジメント体験教室	③ひまわりの館
118	フライデーナイトレッスン	フライデーナイトレッスン	③ひまわりの館
119	ボディケア	ボディケア	③ひまわりの館
120	地域福祉講演会	地域福祉講演会	⑧その他市役所事業（社会福祉課）
121	布ビーズアクセサリー教室	布ビーズアクセサリー教室	③ひまわりの館
122	ガラスボトル ハーバリウム作り教室	ガラスボトル ハーバリウム作り教室	③ひまわりの館
123	楽しく健康太極拳	太極拳	③ひまわりの館
124	認知症対策—ターステップアップ—講座	認知症対策—ターステップアップ—講座	②地域包括支援センター
125	スマイルエアロビック教室	スマイルエアロビック教室	③ひまわりの館
126	食生活改善推進員養成講習会	食生活改善推進員養成講習会	④⑤保健センター（石岡・八郷）
128	日常生活の自転車活用における魅力トークライブ	トークショー	⑧その他市役所事業（政策企画課）
131	健康気功教室	健康気功教室	③ひまわりの館
132	介護研修会	移乗・移動の研修会	⑥社会福祉協議会

番号	講座・教室等	内 容	担当課
133	腸活体操教室	腸活体操教室	③ひまわりの館
134	ツボ押しミニ講座	ツボ押しミニ講座	③ひまわりの館
140	シルバーリハビリ体操教室	シルバーリハビリ体操	②地域包括支援センター
141	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	②地域包括支援センター
142	安全・安心プラチナ大会	講演会（コントとナツメロで学ぶ高齢者の安心）	⑥社会福祉協議会
143	フランチパニフラワーアレンジメント	フランチパニフラワーアレンジメント	③ひまわりの館
144	親ができる結婚応援	親御さん向け結婚セミナー	⑧その他市役所事業（まちづくり協働課）
145	ブックスタートボランティア	ブックスタートボランティア	⑥社会福祉協議会
146	バルーンアートボランティア養成講座	バルーンアートボランティア養成講座	⑥社会福祉協議会
147	スクエアステップ教室	スクエアステップ教室	③ひまわりの館
148	大人のリズムダンス	大人のリズムダンス	③ひまわりの館
149	買物支援ボランティア	ジョブ・ソグモールへの送迎	⑥社会福祉協議会
150	石岡市地域市民医療シンポジウム	シンポジウム	⑧その他市役所事業（地域医療対策室）
151	保育ボランティア養成講座	保育ボランティア養成講座	⑥社会福祉協議会
152	車椅子ボランティア養成講座	車椅子ボランティア養成講座	⑥社会福祉協議会
153	身体トレーニング教室	身体トレーニング教室	⑥社会福祉協議会
154	地域リハビリテーション活動	地域リハビリテーション活動	②地域包括支援センター
155	出前講座	関係各所によるテーマに沿った講座	⑧その他市役所事業（生涯学習課）
156	歴史講座	歴史講座	⑧その他市役所事業（中央図書館）
157	教養講座	教養講座	⑧その他市役所事業（中央図書館）
158	俳句講座	俳句講座	⑧その他市役所事業（中央図書館）
159	お外 de ケイラク	お外 de ケイラク	③ひまわりの館
160	ひなたぼっこ体操	ひなたぼっこ体操	③ひまわりの館
161	おひさま体操	おひさま体操	③ひまわりの館
162	Park yoga	Park yoga	③ひまわりの館
163	学校消毒ボランティア	手すり・扉・水道等の消毒	⑥社会福祉協議会
164	楽しい青空気功教室	楽しい青空気功教室	③ひまわりの館
165	やさしい健身気功教室	やさしい健身気功教室	③ひまわりの館
166	ソーラン・ナイトでコロナを吹っ飛ばせ！	ソーラン・ナイトでコロナを吹っ飛ばせ！	③ひまわりの館
167	フィットネスダンス	フィットネスダンス	③ひまわりの館
168	健身気功十二法講座	健身気功十二法講座	③ひまわりの館
169	ストレッチ体操	ストレッチ体操	③ひまわりの館

※現在、2～7番、20番、22番、41番、43番、62番、79番、127番、129番、130番、135～139番の講座・教室等はありません。

<合計講座数>

①高齢福祉課	3講座
②地域包括支援センター	9講座
③ひまわりの館	81講座
④⑤健康増進課	5講座
⑥社会福祉協議会	31講座
⑦公民館講座	1講座
⑧その他市役所事業	19講座

計 149講座 (※2021年6月24日現在)