

生涯現役プラチナ応援事業  
対象講座・教室等（令和5年7月開催予定分）

		時間	事業番号	講座・教室等		場所	問合せ先 電話番号
1	土						
2	日						
3	月	10:00	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
4	火	10:00	019	健康体操教室（体力アップコース）	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00-12:00	36	石岡地区ふれあい活動交流会	要予約	東地区公民館	社協22-2411
5	水	9:30	033	地区健診	要予約	府中地区公民館	八郷保健センター 43-6655
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:30-15:30	12	ひまわり体操	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
		13:30-15:30	26	手話奉仕員養成講座基礎課程	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
6	木	9:30	033	保健センター健診	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		14:30-16:00	12	シニアサポート教室	申込締切	三村地区ふれあいセンター	社協22-2411
7	金	10:00-11:30	141	みんなで脳力アップ教室（1クール）	申込締切	小桜地区公民館	石岡市地域包括支援 センター 35-1127
		9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
8	土						
9	日						
10	月						
11	火	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
12	水	8:30	033	口腔がん健診	要予約	石岡保健センター	八郷保健センター 43-6655
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00-15:00	36	国府地区ふれあい活動交流会	要予約	野外研修（北茨城市方面）	社協22-2411
		14:30-15:30	12	ひまわり体操	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
		13:30-15:30	26	手話奉仕員養成講座基礎課程	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
13	木	8:30	033	口腔がん健診	要予約	石岡保健センター	八郷保健センター 43-6655
		13:30	105	室内ニュースポーツ教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:30-16:00	12	シニアサポート教室	申込締切	三村地区ふれあいセンター	社協22-2411

14	金	10:00-11:30	141	みんなで脳力アップ教室（1クール）	申込締切	小桜地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		8:30	033	口腔がん健診	要予約	石岡保健センター	八郷保健センター 43-6655
		9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00-12:00	36	茨城地区ふれあい活動交流会	要予約	茨城地区公民館	社協22-2411
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	10:00	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
19	水	16:00	185	エアロビック教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:30-15:30	12	ひまわり体操	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
		10:00-12:00	26	手話奉仕員養成講座入門課程	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
		13:30-15:30	26	手話奉仕員養成講座基礎課程	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
20	木	10:00	033	乳がん・子宮がん検診	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		14:30-16:00	12	シニアサポート教室	申込締切	三村地区ふれあいセンター	社協22-2411
21	金	10:00-11:30	141	みんなで脳力アップ教室（1クール）	申込締切	小桜地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		10:00	033	乳がん・子宮がん検診	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
22	土						
23	日						
24	月	10:00	033	乳がん・子宮がん検診	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:00	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
25	火	9:00	101	みんなのターゲットバードゴルフ	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00	115	体にいいケイラク体操	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
26	水	13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		16:00	185	エアロビック教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		10:00-12:00	36	府中地区ふれあい活動交流会	要予約	府中地区公民館	社協22-2411
		14:30-15:30	12	ひまわり体操	申込締切	ひまわりの館	社協22-2411
27	木	9:00	032	結果説明会（特定保健指導）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		14:30-16:00	12	シニアサポート教室	申込締切	三村地区ふれあいセンター	社協22-2411

28	金	10:00-11:30	141	みんなで脳力アップ教室（1クール）	申込締切	小桜地区公民館	石岡市地域包括支援センター 35-1127
		9:00	032	結果説明会（特定保健指導）	要予約	八郷保健センター	八郷保健センター 43-6655
		10:00	175	はじめてのギター教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		13:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
		14:15	018	シルバーリハビリ体操体験教室	申込締切	ひまわりの館	ひまわりの館 35-1126
29	土						
30	日						
31	月	10:00	019	健康体操教室（健康応援プランコース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386
		13:30	019	健康体操教室（特定保健指導コース）	要予約	石岡保健センター	石岡保健センター 24-1386

※予約が必要な講座・教室等については、事前にお問い合わせください。

※日程など変更が生じる場合がございますので、詳細はお問い合わせください。

※在宅介護支援センター（石岡市委託）による、介護予防講座は、この事業の対象となりますが、各センター毎に地区設定を行っており、地区ごとに講座を行っておりますので、上記予定には記載しておりません。

※出前講座の考え方について

プラチナポイントに係る出前講座のうち、シルバーリハビリ体操等は普及を目的とした体験として設定しております。各地区で定例で行っているものを出前講座として申込みすることは出来かねますので御了承ください。