

## 中高齢者対象 講座・教室

	講座名	対象	●内容 ■費用 ◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所	
健 康	元気アップ介護予防 ポイント事業サポーター 養成講座	65歳以上 の市民	●介護予防サポーターとして登録 ■無料 ◆年5回	寝屋川市社会福祉協議会 Tel838-0400 ★保健福祉センター	
	今日から始めよう 認知症予防教室	65歳以上 の市民	●認知症や認知症予防に関する講話等 ■無料 ◆年4回：30名	高齢介護室 Tel838-0372 ★保健福祉センター	
	楽々健康講座・ サークル	40歳以上 の市民	●健康・生きがい作り支援のための講座 ■<月> 1,000円～3,000円程度（別途、 運営費1回100円） ◆適宜（13の講座・サークルによる）	中央高齢者福祉センター Tel832-0050 ★中央高齢者福祉センター	
	健康体操	60歳以上 の市民	●ストレッチ・レクリエーションゲーム ■無料 ◆第2・4（金）10:00～11:15 4～9月 （計12回）10月～3月（計12回） ：35名	東高齢者福祉センター Tel822-3961 ★東高齢者福祉センター	
		//	●健やか体操 ■無料 ◆平日14:00		
	健 康	40歳以上 の市民	●健康増進教室 ■<10回> 3,500円 30名 ◆1期 4～6月・2期 7～9月 3期 10～12月・4期 1～3月	西高齢者福祉センター Tel838-1441 ★西高齢者福祉センター	
		チェアー体操	//		●健康増進教室 ■<10回> 3,500円 30名 ◆1期 4～6月・2期 7～9月 3期 10～12月・4期 1～3月
		しっかり 足腰体操	//		●健康増進教室 ■<10回> 3,500円 30名 ◆1期 4～6月・2期 7～9月 3期 10～12月・4期 1～3月
		ヨガ・ セラピー教室	//		●健康増進教室 ■<10回> 3,500円 25名 ◆1期 4～6月・2期 7～9月 3期 10～12月・4期 1～3月
		ダンベル体操	//		●ショートプログラム ■<1回> 350円 ◆（月）：25名
リズ・バラ体操		//	●ショートプログラム ■<1回> 350円 ◆（火）：25名		
ストレッチ体操		//	●ショートプログラム ■<1回> 350円 ◆（水）・（日）：各25名		

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

	講座名	対象	●内容 ■費用 ◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
健康	ストレッチ・ポール	40歳以上の市民	●ショートプログラム ■<1回> 350円 ◆(金)：18名	西高齢者福祉センター Tel838-1441 ★西高齢者福祉センター
	水中歩行	〃	●健康増進水泳教室 ■<1回> 550円 ◆第1・3・5(土)：各20名	
	スイミングレッスン	〃	●健康増進水泳教室 ■<1回> 550円 ◆第1・3・5(土)：各20名	
	アクアピクス	〃	●健康増進水泳教室 ■<1回> 550円 ◆第1・3・5(土)：各20名	
	ヘルスアップ会員 (会員登録制)	〃	●自由遊泳や水中歩行 ■◆週2回制 <月・水曜> <火・金曜> <木・日曜> 40歳以上3,500円/月 60歳以上2,500円/月 ◆週1回制 月・火・水・木・金・日曜 週1回1,500円/月 いずれのコースも午前か午後の選択制	
	温水プール 無料開放事業	60歳以上の市民	●高齢者の機能回復や健康増進を目的としたプール開放を実施 ■無料(要予約) ◆毎月3回利用(1時間以内)	
	フレイル予防講座	市民	●自治会やサロンなど、高齢者が集まる場に市の保健師や管理栄養士、看護師が出向き、フレイル予防に関する健康講座を開催 ■無料	
健康長生塾	30歳以上の市民	●健康づくりのための意識の高揚と生活習慣の改善を目的とした講座 ◆10～11月(計5回)：60名	健康づくり推進課 Tel812-2372 ★保健福祉センター	
健康相談・生活相談	健康相談・ 血圧測定	40歳以上の市民	●疾病の予防・疾病の早期発見・早期治療へ導く ■無料 ◆随時：適宜	中央高齢者福祉センター Tel832-0050 ★中央高齢者福祉センター
	生活相談	〃	●生活全般の相談 ■無料 ◆随時：適宜	
	生業及び就労の 指導・相談	〃	●生業や就労についての相談と必要に応じて、他機関への紹介を行う ■無料 ◆随時：適宜	
	健康相談事業	60歳以上の市民	●血圧測定と健康相談 ■無料 ◆平日の(月)～(木)	東高齢者福祉センター Tel822-3961 ★東高齢者福祉センター

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

# 中高年齢者対象 イベント

	講座名	対象	●内容 ■費用 ◆開催予定日：定員	申込・問合せ先 ★開催場所
イ ベ ン ト	童謡・唱歌を 歌う会	40歳以上 の市民	●楽しく歌い、心のリハビリを図る ■500円 ◆5・9・12月 第3（水）：60名	中央高齢者福祉センター Tel.832-0050 ★中央高齢者福祉センター
	地域交流講座	//	●地域交流や介護予防の為にイベント ■無料 ◆7月・11月：30名	
	教養講座	//	●楽しく学べる教養的な講座 ■無料 ◆3月：30名	

記号は、●各講座・事業の内容 ■費用 ◆開催予定日や定員を表しています。

## 主な生涯学習関連施設の紹介②

ふらっとねやがわ	男女共同参画推進センター「ふらっとねやがわ」は、男女共同参画社会を実現するための諸事業の推進拠点施設として、講座や相談、情報・資料の収集、提供、活動支援などを行っています。
埋蔵文化財資料館	寝屋川市に関する埋蔵文化財等の資料を収集し、保管し、展示して市民の利用に供し、もって市民文化の向上を図るための施設です。
野外活動センター	生涯学習の振興のため、野外活動をはじめ、その他社会教育にかかる学習の場を提供する施設です。
市民会館	市民会館は、市民相互の交流を促進し、福祉の増進と文化の向上を図るための施設です。教養や文化、交流の場として、皆さん利用してください。
市民活動センター	市民活動センターは、福祉、社会教育、環境保全、国際交流などいろいろな分野のNPO・市民活動団体など非営利で公益的な活動をしている人たちや、これから活動しようと考えている人たちのための相談や情報提供、その他さまざまな支援や交流の場としての拠点施設です。
図書館	図書館は、市民のみなさんの生涯学習の場としての役割がますます重要になるなかで、気軽に利用できるような環境を整備し、読書の普及・啓発になるための、いろいろな催しを行っています。
地域交流センター (アルカスホール)	市民の文化活動及び交流の場の提供を行うと共に、市民のふれあいを通じたにぎわいを創出するための施設です。
産業振興センター	市内事業者の方を対象に総合的な活性化支援や情報提供及び市民を対象とした就労支援を行う、産業振興の拠点となる施設です。