

やはり土台は **健康**

どんな趣味や活動でも土台となるのは“健康”です。近年の研究では、地域活動や人とのつながりといった社会参加が、健康寿命の延伸に関連していることが示されています。日本の平均寿命が男性81.05歳、女性87.09歳に対し、健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳と、それぞれ約9年、約12年の差があります(厚生労働省,2022)。これは健康の不安が出る期間があることを意味します。あなたの人生を健康で豊かに過ごすために「彩り」をプラスしませんか？

1 ゆらてく

年間を通して様々な講座を提供しています。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか？(一部抜粋)

| 講座名 | 内 容 | 開催月 |
|-----------------------|--|--------|
| 男の料理！ソーセージ作り | 男性を対象とした無添加ソーセージ作り | 8月 |
| シニアヒップホップダンス | ◎ウォーミングアップ(体操)◎基礎ステップ・リズムトレーニング ◎振り付けの練習◎クールダウン | 11・12月 |
| 楽しく学ぼう♪三線講座 | 工工四の読み方を運指法の練習 | 5～8月 |
| シニアのための スマホ活用術 講座 | スマホの便利な操作方法を項目別に伝える。①カメラの操作方法(QRコード等) ②あんしん・あんぜん・災害③健康・ネットショッピング | 8・9月 |
| 基本のキを学ぶ！ 木工DIYオトナ部 | 材料を買う際のポイントや工具の選び方など基本の木工DIYテクニックを学び、おしゃれなスツール(椅子)を作る | 10月 |
| みんなの相続 講座 | 相続の現状・遺産分割・相続税・相続対策について学びます | 10月 |



ゆらてく講座以外にも各地区公民館でさまざまなサークルが活発に行われていますよ！あなたのお気に入りが見つかりますように！



健康麻雀で頭の体操



実用的な学びも！



水墨画も人気！



初心者也大歓迎！