

# 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 ゆらつく

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? (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



ゆらつ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!



初心者も大歓迎!