

## 🌱生涯現役カレッジ

### ●内容●

学校教育からいったん離れたあとも社会で活躍を続ける為に学び直しをするという「リカレント教育」の考え方を取り入れた「シニア向けの学びの場」です。

ボランティア活動のきっかけとなる講座や就労に役立つ講座などを開催し、社会参加につながる学びを支援します。

受講後は、学びを活かしてボランティアや就業など様々な活動に参加することで、地域社会とのつながりを維持し、生きがいをもって活躍することが期待されます。

### ●対象者●

市内在住の60歳以上の方

### ●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

## 🌱高齢者大学うずしお学園

### ●内容●

生涯学習の一環として生きがいのある充実した学習の場として、長寿社会を担う地域活動の実践者を育成することにより、生きがいづくりや社会参加の推進に寄与することを目的に開設しています。

年間に9回程度、防災・健康・地域安全・コミュニケーション力などをテーマにした講座を市地区公民館で受講できます。

### ●対象者●

市内在住の60歳以上の方

### ●受講料●

年間4,000円（途中入学・途中退学に関わらず）

※研修旅行は、別途バス代等が必要になります。

### ●問い合わせ先●

南あわじ市教育委員会 生涯学習推進室 ☎43-5038（南あわじ市役所第2別館1階）

### ●令和7年度一般教養講座予定表(全9回)●

開講式及び研修旅行以外は【午後1時30分開会】予定です。

内容に変更が生じた場合は地区世話人を通して連絡いたします。

| 講 座 | 日 程                | 内 容                     |                              | 講 師                                     | 会 場                |
|-----|--------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|
| 第1回 | 5月17日(土)           | 教養講座                    | 正しい日本語を使いませんか?               | 藤岡 晴夫<br><small>日本語を守る会</small>         | 市地区公民館<br>(旧中央公民館) |
| 第2回 | 6月21日(土)           | 音楽講座                    | 歌声のつどい                       | 佐竹裕子・松尾美和・<br>板倉きみよ                     |                    |
| 第3回 | 7月19日(土)           | 落語講座                    | 元気はつつ団塊世代・<br>笑いの健康法         | 天神亭 志ん香                                 |                    |
| 第4回 | 8月23日(土)<br>※第4土曜日 | 健康講座                    | 日ごろの健康づくりをまなぶ                | せんねん灸<br>森澤・岸本                          |                    |
| 第5回 | 9月20日(土)           | 郷土学講座                   | 「淡路島の魅力」<br>～東京から移り住んで感じたこと～ | 武政 彰吾                                   |                    |
| 第6回 | 11月15日(土)          | 公開講座                    | 子どものいのちの育ち方(仮)               | 佐々木 慈瞳                                  |                    |
| 第7回 | 12月20日(土)          | 音楽講座                    | 「初田悦子&わたなべゆう」<br>コンサート       | 初田悦子&<br>わたなべゆう                         |                    |
| 第8回 | 1月17日(土)           | 防災講座                    | 「防災を考える1日」<br>～震災の記憶を忘れない～   | 米山 正幸<br><small>北淡震災記念公園 震災の語り部</small> |                    |
| 第9回 | 2月21日(土)           | 映画鑑賞                    | 九十歳。何がめでたい<br>出演:草笛光子・唐沢寿明   | -                                       |                    |
| 修了式 | 3月21日(土)           | 修了式<br>学習発表会、ゲスト「天使の歌声」 |                              | -                                       |                    |

### ●研修旅行●

10月(日帰り) 高知(牧野植物園と高知観光)

### ●クラブ活動●

一般教養講座だけでは物足りない!もっと活動したい!という方は、クラブに参加してみませんか。クラブ活動は、自主活動であるため、各クラブ世話人を中心に運営・活動していますので、活動日の変更ほか連絡事項は世話人から連絡が入ります。

| クラブ名        | 活動日     | 時 間       | 場 所    | 指導者         |
|-------------|---------|-----------|--------|-------------|
| グラウンド・ゴルフ   | 毎月2回金曜日 | 9～12時     | 三原健康広場 | 学園生         |
| コーラス        | 第2・4水曜日 | 10～12時    | 市地区公民館 | 佐竹 裕子/政処 善美 |
| ふるさと探訪      | 第1火曜日   | 13時30分～   |        | 堀部 るみ子      |
| 元気いっぱい体操クラブ | 第3月曜日   | 10～11時30分 |        | 久保 多美       |
| パソコン        | クリック    | 第1・3木曜日   |        | 北条 志津子      |
|             | メモリ     | 第2・4水曜日   |        | 林 千代美       |
|             | スマイル    | 第2・4火曜日   |        |             |

※申込者が10名に満たないクラブにつきましては開設しない場合がありますので、ご了承ください。

## 公民館のサークル活動

### ●内容●

公民館では公民館講座以外にも自主的に活動するサークルがたくさんあります。

ここではメンバーを募集している団体をご紹介します。

入会希望の方は右ページ下記の『サークル入会申込書』にご記入の上、各公民館へご提出ください。

### ●お問い合わせ先●

詳細については各公民館へお問合せください。

### ●メンバー募集中サークル●

| 広田地区公民館 ㊟44-3008        |         |        |
|-------------------------|---------|--------|
| 広田パッチワーク同好会             | 第2・4火曜日 | 13:30～ |
| みどり絵画                   | 第3木曜日   | 13:00～ |
| 詩吟紫暁流緑道場                | 毎週月曜日   | 14:00～ |
| グリーンハーモニーひまわり<br>(コーラス) | 第2・4水曜日 | 19:30～ |
| 郭公俳句広田句会                | 月3回     | 13:00～ |
| いけばな小原流                 | 隔週金曜日   | 16:30～ |
| 実用習字同好会                 | 第2・4水曜日 | 13:00～ |
| 遊YOUクラブ(健康体操)           | 第3日曜日   | 13:30～ |
| 緑五尺踊り保存会                | 第2・4土曜日 | 19:30～ |
| 桐流弥生会                   | 第1・3月曜日 | 13:00～ |
| 琴伝流大正琴研究会しづおり           | 第2・4土曜日 | 13:30～ |
| アート倶楽部 MIDORI           | 第2・4火曜日 | 9:00～  |
| 絵手紙教室                   | 第1・3水曜日 | 13:00～ |
| 楊名時八段錦・太極拳              | 毎週火曜日   | 18:30～ |
| 写団みどり                   | 月4回     | 9:00～  |
| にほんごさーくる淡路              | 毎週木曜日   | 13:00～ |
| 韓国語初級学習経験者向             | 第2・4金曜日 | 19:30～ |
| みどりフラサークル               | 第2・4金曜日 | 20:00～ |
| 倭文公民館 ㊟46-0001          |         |        |
| 俳句倭文句会郭公                | 月2回     | 9:00～  |
| 銭太鼓同好会                  | 月2回     | 9:30～  |
| 華道めぐみ会                  | 第2・4火曜日 | 9:30～  |
| 倭文手芸同好会                 | 第2木曜日   | 13:30～ |
| 楊名時八段錦・太極拳              | 第1・3水曜日 | 10:00～ |

| 松帆地区公民館 ㊟36-2137    |           |                                   |
|---------------------|-----------|-----------------------------------|
| 囲碁メンバーズクラブ          | 毎週月・木曜日   | 13:00～                            |
| 千鳥短歌会               | 第1土曜日     | 13:30～                            |
| 淡路荒磯研究会(磯釣り)        | 第1水曜日     | 19:30～                            |
|                     | 毎週水曜日     | 10:00～<br>(弓道)                    |
| あわじ武道会              | 毎週日曜日     | 10:00～<br>(合気道)<br>12:30～<br>(弓道) |
| ちどり会(調理・縫い物・編み物)    | 第1・3木曜日   | 13:00～                            |
| (一社)日本護身拳法連盟        | 第1・3・4金曜日 | 19:00～                            |
| 兵庫南あわじ支部            | 第1・3・4土曜日 | 9:30～                             |
| 書を楽しむ会              | 第3金曜日     | 18:30～                            |
| 松帆ソフトテニスクラブ(小学生)    | 毎週水曜日     | 19:00～                            |
| 読み聞かせ教室 ピノキオの会      | 第2木曜日     | 13:30～                            |
| 湊地区公民館 ㊟37-3028     |           |                                   |
| わくわくパソコン広場          | 第1・3火曜日   | 9:30～                             |
|                     | 第1・3木曜日   | 9:30～                             |
| 笑う門には福来る<br>(健康くらぶ) | 第1・3月曜日   | 9:30～                             |
| いけばな小原流西淡会          | 第1・3木曜日   | 18:30～                            |
| 西淡囲碁同好会             | 毎週土曜日     | 13:00～                            |
|                     | 第1・3火曜日   | 20:00～                            |
| 朗読サークル              | 第1・3金曜日   | 10:00～                            |
|                     | 第1・3水曜日   | 10:00～                            |
| 津井地区公民館 ㊟38-0680    |           |                                   |
| 未生流中山文甫会津井教室        | 第1・3金曜日   | 16:00～                            |
| 陶芸クラブ＝遊＝            | 毎週水曜日     | 20:00～                            |
| 丸山地区公民館 ㊟39-0210    |           |                                   |
| 丸山パッチワーク同好会         | 第1・3火曜日   | 13:30～                            |
| アート倶楽部 SORA         | 第2・4月曜日   | 9:00～                             |
| 丸山書道倶楽部             | 第4金曜日     | 13:00～                            |
| 南あわじ太鼓衆 藝           | 毎週火・金曜日   | 19:00～                            |

| 阿那賀地区公民館 ㊟39-0011     |         |        |
|-----------------------|---------|--------|
| 習字教室(大人)              | 第1・3火曜日 | 14:00～ |
| 習字教室(子ども)             |         | 15:00～ |
| 将棋サークル                | 第3土曜日   | 9:30～  |
| 西淡志知公民館 ㊟36-5526      |         |        |
| 金箔工芸クラブ               | 第2水曜日   | 20:00～ |
| Schonebody<br>(ピラティス) | 毎週火曜日   | 9:00～  |
|                       | 毎週金曜日   | 9:00～  |
| ビ・リー・ア・クミ・フラスコ        | 第2・4木曜日 | 19:00～ |
|                       | 毎週月曜日   | 18:30～ |
| Awaji ALOHA Studio    |         | 19:00～ |
|                       | 毎週水曜日   | 19:30～ |
| 高谷アートフラワー教室           | 月1回木曜日  | 11:00～ |
| ハッピーヨガ                | 第1・3金曜日 | 19:00～ |
| Hello English Club    | 土曜日     | 10:00～ |
| チアダンス HULAWERS        | 土曜日     | 19:00～ |

| 淡路人形浄瑠璃資料館 ㊟42-5115 |                       |        |
|---------------------|-----------------------|--------|
| 淡路木偶づくり講座           | 毎週土曜日                 | 13:30～ |
| 淡路人形絵画教室            | 5～11月期間中<br>毎月3日間(予定) | 10:00～ |

| 働く婦人の家 ㊟43-2326      |         |        |
|----------------------|---------|--------|
| 楽しいストレッチくらぶ<br>(昼の部) | 第3土曜日   | 10:00～ |
| 楽しいストレッチくらぶ<br>(夜の部) | 第1土曜日   | 20:00～ |
| 三原ウクレレクラブ            | 第1・3水曜日 | 15:00～ |
| 扇寿会                  | 随時(月3回) | 13:30～ |
| 手編みサークル              | 月2回 火曜日 | 10:00～ |
| リリーハッピーフラ            | 第2・4土曜日 | 13:30～ |



●メンバー募集中サークル●

| 市地区公民館 ☎42-5957     |                       |        |
|---------------------|-----------------------|--------|
| ストレッチ体操クラブ          | 第4月曜日                 | 13:30～ |
| 淡路風土俳句会             | 毎月第3日曜日               | 10:00～ |
| フォトあわじ              | 第1金曜日                 | 19:30～ |
| ゆづるはハーモニ-<br>(コーラス) | 第2・4木曜日               | 19:30～ |
| 民謡みどり会              | 第1・3火曜日               | 13:30～ |
| 彩友会(絵画)             | 第1・3日曜日               | 9:30～  |
| 洋青会(書道)             | 第3日曜日                 | 13:30～ |
| 和太鼓美鼓音              | 毎週土曜日                 | 19:30～ |
| だんじり唄保存会 伝承部        | 毎週火曜日                 | 20:00～ |
| だんじり唄保存会 研究部        | 毎週水曜日                 | 20:00～ |
| シャンテ☆シャンテ<br>(コーラス) | 毎週日曜日                 | 19:30～ |
| 琴・三絃・尺八 井本社中        | 第1水曜日                 | 19:30～ |
| 紫曉流日本吟賛会市公民館支部      | 第2・4日曜日               | 20:00～ |
| 三味線華名会              | 第1・3金曜日               | 19:00～ |
| 草笛会(俳句)             | 第3土曜日                 | 13:00～ |
| アート倶楽部 MIHARA       | 第1・3月曜日               | 9:00～  |
| D R U M 志音          | 毎週木曜日                 | 19:30～ |
| ゆづるはフォトクラブ          | 第4土曜日                 | 13:30～ |
| わくわくパソコン広場          | 第1・3水曜日               | 9:30～  |
|                     | 第1・3木曜日               | 19:30～ |
| ユーミンZUMBA®サークル      | 毎週水曜日                 | 19:30～ |
| 三原おどり 八千草会          | 第1・3金曜日               | 13:00～ |
| 市史談会                | 偶数月第3木曜日              | 14:00～ |
| 雑俳研究会               | 不定期(土または日曜日)          | 12:00～ |
| 三原囲碁を楽しむ会           | 毎週水曜日                 | 13:00～ |
| 子ども舞踊教室(花)          | 第3土曜日                 | 13:30～ |
| 葵会(舞踊)              | 第2・4火曜日               | 13:00～ |
| 雅会(水墨画)             | 第2日曜日                 | 10:00～ |
| 楊名時健康太極拳            | 第2・4月曜日               | 9:45～  |
| うたごえサークル            | 第4金曜日                 | 13:30～ |
| サークル英会話             | 第2・4火曜日               | 19:30～ |
| 福良将棋サークル            | 第1・3土曜日               | 19:00～ |
| リラックスヨガ             | 月3回月曜日                | 20:00～ |
| 榎列公民館 ☎42-2393      |                       |        |
| 古文書学習会              | 第2土曜日                 | 13:30～ |
| 榎列ヨガサークル            | 第2・3・4 火曜日            | 19:15～ |
| 「身体づくり教室」初心者向け      | 毎週水曜日                 | 10:30～ |
| 社交ダンス同好会            | 毎週月曜日                 | 19:30～ |
| schone body(ZUMBA)  | 毎週木曜日                 | 10:20～ |
| 亀の会                 | 隔月の土曜日<br>(2ヶ月に1回の講座) | 10:00～ |

| 八木地区公民館 ☎42-5956 |            |        |
|------------------|------------|--------|
| 八木カラオケ同好会        | 第2土曜日      | 14:00～ |
| 紫曉流日本吟賛会         | 第2・4月曜日    | 13:30～ |
| 八木生花クラブ          | 第2火曜日      | 19:30～ |
| なでしこパソコン教室       | 第1・3木曜日    | 19:00～ |
| ぼこ・あ・ぼこ          | 毎週金曜日      | 19:00～ |
| A P M B ヨガ       | 毎週水曜日      | 10:30～ |
| 神代地区公民館 ☎42-5958 |            |        |
| パソトモ倶楽部          | 第2・4水曜日    | 10:00～ |
| 三原志知公民館 ☎42-6343 |            |        |
| ウキウキもちゃんヨガ教室     | 第2・4木曜日    | 19:30～ |
| 福良地区公民館 ☎50-3048 |            |        |
| 南淡琴ジュニア          | 土曜日(月2～3回) | 12:00～ |
| 福良潮騒俳句会          | 第3日曜日      | 13:30～ |
| なでしこ会(茶道)        | 第1・3木曜日    | 19:30～ |
| うずしお混声合唱団        | 第1・3水曜日    | 19:30～ |
| 囲碁クラブ            | 毎週月曜日      | 18:30～ |
| 南淡琴同好会           | 毎週木曜日      | 13:30～ |
| 福良大正琴教室          | 第1・3金曜日    | 13:30～ |
| 華名会(民謡・三味線教室)    | 第2・4土曜日    | 10:00～ |
| ヨ-ガ教室(昼)         | 毎週火曜日      | 14:00～ |
| 茶道クラブほっこり        | 第2・4水曜日    | 19:30～ |
| フォトサロン 南淡路       | 随時         | —      |
| 七宝焼教室            | 第2・4木曜日    | 14:00～ |
| うずしお盆栽愛好会        | 第2日曜日      | 13:30～ |
| 淡路伝統芸能研究会        | 不定期(金曜日)   | 19:30～ |
| ダンス同好会           | 第2・4土曜日    | 10:00～ |
| 太極拳渦潮(月)         | 毎週月曜日      | 19:30～ |
| 太極拳渦潮(水)         | 毎週水曜日      | 19:30～ |
| 福良さかな節保存会        | 不定期(金曜日)   | 19:30～ |
| 絵画教室 色えんびつ画      | 第1・2・3火曜日  | 14:00～ |
| 銭太鼓花みずき会         | 第1・3土曜日    | 13:30～ |
| さくらサロン(健康体操)     | 毎週月曜日      | 10:00～ |
| 福良将棋サークル         | 毎週火曜日      | 18:00～ |
| イリマレイアービキフラスサークル | 第1・3木曜日    | 19:00～ |
| 生け花教室(嵯峨御流)      | 第1火曜日      | 19:00～ |
| 沼島地区公民館 ☎57-0001 |            |        |
| 俳句教室             | 第4火曜日      | 13:30～ |

| 賀集地区公民館 ☎54-0331  |                       |        |
|-------------------|-----------------------|--------|
| 自強術教室             | 第2・4火曜日               | 19:30～ |
| 雑俳教室              | 随時                    | —      |
| 詩吟(賀集道場)          | 第1月曜日                 | 9:30～  |
| パソコン教室(メモリ)       | 第2・4月曜日               | 13:30～ |
| パソコンふれあい          | 第2・4月曜日               | 19:30～ |
| 手編み教室             | 第1・3金曜日               | 19:00～ |
| 書道教室              | 第1・3月曜日               | 19:30～ |
| 絵画教室              | 第4水曜日                 | 13:30～ |
| アートフラワー           | 第2・4木曜日               | 13:00～ |
| 楊名時八段錦・太極拳        | 第1・3金曜日               | 9:45～  |
| 北阿万地区公民館 ☎55-0055 |                       |        |
| カラオケ(スマイル)        | 第1・3木曜日               | 19:00～ |
| だんじり唄(同好会2000)    | 毎週木曜日                 | 20:00～ |
| 南淡七曜俳句会           | 第1木曜日                 | 13:00～ |
| 絵画教室(水墨画)         | 随時                    | —      |
| 詩吟(北阿万道場)         | 毎週水曜日                 | 19:00～ |
| 北阿萬史話会            | 第3金曜日                 | 13:30～ |
| 着付教室              | 第2・4月曜日               | 10:00～ |
| 潮美台地区公民館 ☎52-0430 |                       |        |
| 水軍宴(阿波踊り)         | 毎週水・土曜日               | 19:30～ |
| オニオンカラオケクラブ       | 毎週木曜日                 | 13:30～ |
| ズンパサークル           | 毎週月曜日                 | 19:30～ |
| 阿万地区公民館 ☎55-0046  |                       |        |
| 華道教室              | 毎月18日                 | 19:30～ |
| 阿万公民館書道部          | 第1水曜日                 | 19:30～ |
| だんじり唄うたいま専科       | 第2・4木曜日               | 20:00～ |
| 阿万大正琴同好会          | 第1・3水曜日               | 13:30～ |
| 詩吟部(阿万公民館道場)      | 第1・3火曜日               | 14:00～ |
| ふるさと探訪の集い         | 第1金曜日                 | 13:30～ |
| 古典文学を楽しむ会         | 第3金曜日                 | 19:30～ |
| パソコンクラブ           | 第2・4月曜日               | 13:30～ |
| わくわくりズム体操         | 第1・3木曜日               | 19:00～ |
| 歌ごえサークル           | 第3月曜日                 | 19:30～ |
| 樋口季一郎研究会          | 随時                    | —      |
| トールペイント教室         | 随時                    | 19:00～ |
| 灘地区公民館 ☎56-0001   |                       |        |
| 戸塚刺しゅう教室          | 毎月1回                  | 8:30～  |
| 灘グラウンドゴルフリーグ      | 4～11月<br>第1・2金曜日      | 20:00～ |
| 花色デザイン教室          | 第3水曜日                 | 19:30～ |
| 灘カラオケクラブ          | 第1・3・5 土曜日<br>第2・4金曜日 | 18:00～ |
| パッチワーク教室 灘きらり     | 第3日曜日・火曜日             | 13:30～ |

○サークル入会希望の方は下記申込書にご記入ください。お申込みは書面をお願いします。(電話申込不可)

サークル入会申込書

|                                          |             |     |  |     |    |   |
|------------------------------------------|-------------|-----|--|-----|----|---|
| ふりがな                                     |             |     |  | 男・女 | 年齢 | 才 |
| 氏名                                       |             |     |  |     |    |   |
| 住所                                       | 〒 (南あわじ市・市) |     |  |     |    |   |
| 電話番号<br><small>(※日中連絡がとれる連絡先を記入)</small> | (自宅・携帯・)    |     |  |     |    |   |
| 希望サークル名                                  | 活動場所        | 公民館 |  |     |    |   |

サークル入会申込書

|                                          |             |     |  |     |    |   |
|------------------------------------------|-------------|-----|--|-----|----|---|
| ふりがな                                     |             |     |  | 男・女 | 年齢 | 才 |
| 氏名                                       |             |     |  |     |    |   |
| 住所                                       | 〒 (南あわじ市・市) |     |  |     |    |   |
| 電話番号<br><small>(※日中連絡がとれる連絡先を記入)</small> | (自宅・携帯・)    |     |  |     |    |   |
| 希望サークル名                                  | 活動場所        | 公民館 |  |     |    |   |

## 🌱 認知症サポーター養成講座

### ● 内容 ●

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた人のことです。

日常生活の中で認知症の人と出会った時に、その人の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすることは、認知症の人や介護をする家族の支えになります。

認知症サポーター養成講座（1時間30分程度）を受け、認知症サポーターとなられた方には、ステッカー等をお渡ししています。

### ● 対象者 ●

認知症に関する正しい知識と理解を身に付けたい人、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者になりたい人など（5名以上での受講が対象となります）

### ● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）

## 🌱 図書館

### ● 施設情報 ●

| 施設名                 | 所在地             | 電話番号    | 休館日 |
|---------------------|-----------------|---------|-----|
| 市立図書館               | 南あわじ市福良甲300     | 53-0234 | 月曜日 |
| 三原分館<br>（旧中央公民館図書室） | 南あわじ市市三條880     | 43-5037 | 水曜日 |
| 広田地区公民館図書室          | 南あわじ市広田広田1057-1 | 44-3008 | 月曜日 |
| 湊地区公民館図書室           | 南あわじ市湊75-1      | 37-3028 | 水曜日 |

※令和6年4月1日より、中央公民館図書室の名称および市立図書館（室）の休館日を変更しています。

### ● 開館時間 ●

南あわじ市立図書館（室） 9:30～19:00（日曜日・祝日は17時まで）

※広田・湊地区公民館図書室は土曜日も17時まで

※市立図書館・中央公民館図書室には返却ポストがあり、終日ご利用できます。

### ● 休館日 ●

月曜日または水曜日、祝日の翌日、月末整理日（平日）、特別整理（蔵書点検）期間、  
年末年始（12月28日～翌年1月4日）

詳しくは市のホームページをご覧ください。

### ● 問い合わせ先 ●

市立図書館 ☎ 53-0234（南あわじ市福良甲300）



# 健康大学講座

## ●内容●

南あわじ市医師会と南あわじ市の共催により、毎年5月から11月にかけて開講しています。  
医師会員や、歯科医師会員による講演を中心に、毎年最終日は特別講演として著名な講師をお招きして健康に関する話題をわかりやすくかつ興味深くお話いただいています。

【講座日時】毎月第3水曜日 午後1時00分～3時10分(5月のみ2回行います)

【会場】市地区公民館大ホール(旧称:中央公民館)

【受講料】1,000円(開講日に集金します)

※令和7年度受講生募集は、令和7年3月31日をもって終了しました。

※令和8年度の受講生募集については、令和8年3月頃を予定しています。

## ●対象者●

市内在住の18歳以上の方で、開講式以降各講座を受講できる方

## ●令和7年度日程●

| 日 時           | 講座科目                          | 講 師          |
|---------------|-------------------------------|--------------|
| 第1回<br>5月14日  | 1. オリエンテーション                  | -            |
|               | 2. 開講式                        | -            |
|               | 3. 治療?と予防                     | 島田 実         |
| 第2回<br>5月21日  | 1. ポリファーマシー                   | 村松 克彦        |
|               | 2. 便秘と大腸がん                    | 河野 孝一郎       |
| 第3回<br>6月18日  | 1. サクセスフル・エイジング               | 南あわじ市地域包括支援室 |
|               | 2. 慢性腎臓病                      | 齊藤 雅文        |
| 第4回<br>7月16日  | 1. 健康寿命を延ばす食生活のポイント           | 坂井 敦子        |
|               | 2. 甲状腺の病気                     | 畑田 卓也        |
| 第5回<br>8月20日  | 1. 南海トラフ地震への備えと能登半島地震における職員派遣 | 南あわじ市危機管理課   |
|               | 2. 心血管病を予防して健康寿命を延ばそう         | 岩崎 正道        |
| 第6回<br>9月17日  | 1. 健診結果の見方                    | 三宅 佐祐里       |
|               | 2. 目の病気ー予防と治療                 | 馬詰 裕道        |
| 第7回<br>10月15日 | 1. 認知症の予防                     | 大塚 泰則        |
|               | 2. 脂質異常症                      | 友清 龍一郎       |
| 第8回<br>11月19日 | 1. 修了式                        | -            |
|               | 2. 特別講演<br>「腸内フローラと幸福寿命」      | 伊藤 裕         |

※都合により会場・講座内容、講師を変更することがあります。

## ●問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218 (南あわじ市役所本館1階)

