

令和7年度事業計画

自 令和 7年 4月 1日
至 令和 8年 3月 31日

部門別事業 (1) 成人部

No.	月 日	内 容	地区	場 所
1	5 月 29 日 (木)	生涯骨太クッキング(旬の野菜を使って)	大和	生涯学習センター
2	7 月 29 日 (火)	健康寿命を延ばす食生活	岩瀬	農村環境改善センター
3	8 月 6 日 (水)	伝承料理教室	大和	真壁福祉センター
4	8 月 27 日 (水)	野菜のチカラで生活習慣病予防!!	真壁	真壁伝承館
5	10 月 15 日 (水)	生活習慣病予防料理教室	真壁	真壁伝承館
6	11 月 12 日 (水)	減塩料理教室(野菜たっぷりレシピ)	大和	生涯学習センター
7	11 月 16 日 (日)	更生保護ほのぼのまつり協力	岩瀬	生涯学習センター
8	12 月 7 日 (日)	食事の重要性・心身の健康	岩瀬	農村環境改善センター
9	1 月 21 日 (水)	災害時食事支援(缶詰を使って)	大和	真壁福祉センター
10	1 月 24 日 (土)	伝承料理教室	真壁	真壁伝承館

(2) 母子部

No.	月 日	内 容	地区	場 所
1	7 月 27 日 (日)	親子料理教室	真壁	真壁伝承館
2	8 月 6 日 (水)	親子で楽しもう(伝承料理)	大和	真壁福祉センター
3	8 月 24 日 (日)	親子料理教室	岩瀬	農村環境改善センター
4	9 月 30 日 (火)	野菜を食べよう・自分のからだをつくる食生活	岩瀬	農村環境改善センター
5	10 月 16 日 (木)	子ども料理教室(スピード料理に挑戦)	大和	生涯学習センター
6	10 月 31 日 (金)	エプロンシアターとおやつ配布	真壁	真壁福祉センター
7	12 月 18 日 (木)	おもてなし料理教室	大和	生涯学習センター
8	2 月 13 日 (金)	バレンタイン会でのおやつ配布	真壁	真壁福祉センター

(3) シニア部

No.	月 日	内 容	地区	場 所
1	6 月 28 日 (土)	男性料理教室	真壁	真壁伝承館
2	7 月 16 日 (水)	男性料理教室(簡単どんぶり)	大和	真壁伝承館
3	8 月 29 日 (金)	男性料理教室(骨太クッキング)	岩瀬	農村環境改善センター
4	9 月 18 日 (木)	フレイル認知症予防教室(伝達講習)	大和	真壁伝承館
5	10 月 29 日 (水)	男性料理教室(旬の野菜を使って)	大和	真壁伝承館
6	11 月 5 日 (水)	男性料理教室	真壁	真壁伝承館
7	11 月 18 日 (火)	男性料理教室(低栄養予防)	岩瀬	農村環境改善センター
8	1 月 30 日 (金)	高血圧予防	岩瀬	農村環境改善センター
9	2 月 5 日 (木)	シニアカフェ(高齢者世代)	大和	真壁福祉センター

(4) 運動部

No.	月 日	内 容	地区	場 所
1	6 月 24 日 (火)	(カンタン体操)フレイルロコモ	岩瀬	農村環境改善センター
2	10 月 28 日 (火)	(カンタン体操)高たんぱく質で筋肉をつくろう	岩瀬	農村環境改善センター
3	11 月 20 日 (木)	ウォーキング&みかん狩り	真壁	つくし湖～酒寄地区
4	11 月 26 日 (水)	ウォーキング&みかん狩り	大和	つくし湖～酒寄地区
5	1 月 21 日 (水)	シルバーリハビリ体操(災害時の体操)	大和	真壁福祉センター
6	1 月 24 日 (土)	健康体操(自彊術)	真壁	真壁伝承館
7	2 月 5 日 (木)	シルバーリハビリ体操	大和	真壁福祉センター