

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	8月3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	12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