

令和8年度「ふれあい講座」一覧 ※高齢者向け

【申込・問合せ】生涯学習課 生涯学習担当（内線88105）

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
●市制・まちづくり				
1	都留市長期総合計画について	都留市の最上位の計画である長期総合計画の策定の背景や構成、都留市が取り組むべき方向性をご説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・内容は参加者の年代や関心に応じて調整可能です。 ・各種団体の学習会にも対応できます。 ・制度説明が中心のため、質疑応答の時間を確保していただくと理解が深まります。
2	市の財政状況について	都留市の財政状況についてお話しします。	1時間半 (時間調整可能)	・11月～2月は対応不可。
3	新たな公共交通について	①公共交通について ②乗り方講座 令和8年4月より本格運行となった「新たな公共交通」について、市の職員が説明に行きます！①②から選ぶことができます。両方の受講でも構いません。	30分～1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
●くらしの制度・デジタル化				
4	医療保険制度について(国保・後期)	国保制度、後期高齢者医療制度におけるマイナ保険証の活用及び本市における保健事業の内容について説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・土日／祝日の開催は不可。 ・夜間の開催は要相談。 ・7月は対応不可。 ・座学形式で実施するため参加者全員が座れる環境を整えてください。
5	情報公開制度について	情報公開制度のしくみと請求の仕方について。	30分程度	
6	選挙管理委員会の仕事	投票だけでは分からない選挙の管理執行について学びましょう	1時間弱	・土日・祝日及び夜間の開催は不可 ・11月～3月まで対応不可
8	デジタルの壁を克服:「地図アプリを使ってみよう」	都留市が公開しているオリジナルの地図アプリ「みるしるつーる」の閲覧、活用方法について分かりやすく説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・スマートフォンまたはタブレットをお持ちの方は持参していただくと、実際に操作しながら学べます。 ・通信環境により利用しにくい場合があります。
●環境				
9	わが家のごみ、どう減らす？ ～みんなで話そう、捨てない工夫と分別のギモン～	持続可能な社会の実現に向け、ごみの減量や分別、食ロス削減、リサイクル等について、皆さんで学んでみましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
10	大切なわが家を空き家にしないために ～みんなで守る、安心・安全な地域の未来～	空き家の問題は決して他人事ではありません。 思い出の詰まった家を空き家にしないためにも、皆さんで考えてみましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
11	上下水道のしくみ	水道水を供給する工程から下水道による浄化プロセスまでのしくみについて、分かりやすく説明します。	1時間～1時間半	・土日・祝日及び夜間の開催は不可

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
●安全・防犯・防災				
12	交通安全講座	都留市の交通事故の現状と事故に遭わないためにできることは。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
13	セーフコミュニティとは？	国際基準の安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」について。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
14	おうちで・地域で 防犯対策	不安はあるけれど、防犯対策って何をすればいいの？おうちや地域でできることから始めましょう。	1時間程度	・平日の日中以外の開催については原則不可。
18	高齢者消費生活講座	訪問販売や電話勧誘、悪質商法や詐欺の手口と断り方、困ったときの相談先を学び、被害を防ぐ力を身に付けます。	90分程度	・土日祝日および夜間の開催はできません。 ・会場は冷暖房完備の場所をご用意ください。 ・3月は繁忙期のため、講座の開催はできません。
19	自然災害に備えて	防災に関する基礎的な講座	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談 ・この講座を受けたことのある場合は、受けてからどのような対応をしたかを必ず確認してもらいたい。
21	防災、私にできることは？	防災への知識や心構えを年齢や属性(女性、子どもなど)に合わせて実施	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
22	防災×スポーツ	災害時に役立つ知識や動きを、体を動かし、楽しみながら学ぶ。	30分～1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
23	住宅の耐震化とは？ ～大切な人の命を守るため～	地震災害から生命財産を守るために、正しく恐れて、しっかり備えましょう。	1時間	・開催は平日のみ ・木造住宅の耐震診断・改修補助等について、県職員及び担当者から説明します。
24	住宅防火なんでも相談窓口	住宅用火災警報器や住宅用消火器等の住宅用防災機器の設置・点検等、購入方法、維持管理についてや震災時の電気火災を防止する対策などを学べます。	1時間～2時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
25	消火器取扱い体験	訓練用の水消火器を使用して取扱い方法を学ぶ講座です。	1時間 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談 ・30名まで対応可能。
●健康づくり				
26	健康講座	生活習慣改善のポイント等を知り、健康づくりに取り組みましょう。	1時間程度	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
28	健康寿命を延ばそう！	感染症対策をしながらフレイルを予防して、いつまでも自分らしくあゆんでいくためのポイントについて学びましょう。自宅でできる体操も紹介します。	1時間～1時間半	・平日日中のみ対応可
29	健康ポイント手帳の活用	はつらつ健康ポイント手帳の発行と活用方法を紹介します。	1時間程度	・平日日中のみ対応可
30	「いーばしょ」って何？	「いーばしょ」とは何か、立ち上げ方法や支え合う仕組みなどについてお話します。	1時間程度	・平日日中のみ対応可

NEW!

NEW!

NEW!

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
31	元気なうちにできること ～もしものときのために考えよう～	これからの人生を自分らしく過ごすための準備について考えるきっかけとなります。	1時間～1時間半	・平日日中のみ対応可
32	リハビリ専門職が教える身体のこと	これからも元気で生活するために知っていてほしいこと	1時間～1時間半	・月末、土日・祝日、夜間の開催は不可 ・開催可能時間は、平日10～15時 ・月に1回までの開催とさせていただきます ・業務の都合から上記以外の場合でもお断りさせていただく場合があります。
33	骨粗しょう症と骨密度について	あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症とはどのような病気？	1時間程度	・土日・祝日は不可
35	元気の秘訣とは ～健康と生きがいづくり～	生きがいがあると心身が元気になり、健康寿命が延び、健康につながる。その必要や、そもそも健康って何？運動などから閉じこもり、フレイル予防まで説明して、簡単な運動やフレイルチェックなども行います。	1時間～1時間半	・土日、祝日は対応不可 ・午後の時間に対応 ・服装は動きやすい格好
36	ウォーキングの効果 ～リハビリの観点から～	ウォーキングによる心、体への効果について説明を行い、効果的な歩き方についてお伝えします。	1時間～1時間半	・月～金の開催 ・土日は対応できない場合があります
37	膝の痛みがなぜ起きるのか ～リハビリの観点から～	膝の痛みを引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。	1時間～1時間半	・7～9月は受託不可の場合あり
38	腰の骨折がなぜ起きるのか ～リハビリの観点から～	腰の骨折を引き起こす病気を学び、理解し、予防となる運動を体験します。	1時間～1時間半	・7～9月は受託不可の場合あり
39	認知症にならないために。 ～認知症予防体操～	認知症について学びながら、簡単にできる予防体操をやっていきます。	1時間～1時間半	・土日、祝日対応不可 ・午後の時間に対応 ・服装は動きやすい格好
40	骨粗鬆症予防のお食事	骨を強くする食べ物についてご紹介します！	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
41	高齢者のフレイル予防の食事	フレイル(虚弱)を予防する食事についてお話しします。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
42	いいうちをつくる食べ物	いいうちをするための食べ物のお話です。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
43	野菜不足が気になる方へ	1日の野菜摂取量はどれくらい!?上手な摂り方をご紹介します。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
44	水分補給について	「水分は喉が渇いてから飲む」それは違います。「いつ」「どのように」「何を」飲めばいいのかお話しします。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
45	やってみよう！塩分制限	簡単にできる塩分制限について学びましょう。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
46	はじめよう！毎日の鉄分習慣	鉄分ってなあに!?鉄分不足にならない食生活を目指しましょう。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
47	認知症予防の食事	認知症予防のポイントを食事例とともにお伝えします。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可

NEW!

NO	講座名	講座内容	所要時間(目安)	備考
48	糖尿病の食事について知ろう	糖尿病のキホン「バランスの良い食事」についてお話しします。	30分～1時間	・土日・祝日、夜間は不可
49	障がいってなんだろう？	「障がい」について、手帳のことや症状や特性などの理解を深めましょう。	1時間	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
50	生活困窮者への支援について	生活保護制度や生活困窮者への支援について説明します。	1時間	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
●介護・医療・福祉				
51	介護保険制度について	介護保険サービスの利用方法などを学びましょう！	1時間程度	・平日日中のみ対応可 ・6月と8月は対応不可
52	認知症サポーター養成講座	認知症の知識と対応の仕方などわかりやすく学べます。	1時間半	・平日日中のみ対応可
53	介護支援ボランティアについて学ぼう	自分の経験や知識を活かし、高齢者の健康増進や介護予防を支えるボランティア活動してみませんか。未経験の方でもわかりやすくボランティアの方法についてお話しします。	1時間～1時間半	・平日日中のみ対応可
54	誰でも出来る介護予防	介護予防体操、脳トレーニング	1時間～1時間半	・月末、土日・祝日、夜間の開催は不可 ・開催可能時間は、平日10～15時 ・月に1回までの開催とさせていただきます ・業務の都合から上記以外の場合でもお断りさせていただきます場合があります。
55	今からはじめる介護の備え～施設やサービスの選び方～	介護が必要になった時に利用する施設やサービスを選ぶポイントについてお話しします。	1時間～1時間半	・月末、土日・祝日、夜間の開催は不可 ・開催可能時間は、平日10～15時 ・月に1回までの開催とさせていただきます ・業務の都合から上記以外の場合でもお断りさせていただきます場合があります。
56	検査の見方	検査結果についての説明	30分～1時間	・平日13時30分～16時の間に実施可能
57	高齢者と薬	薬の種類、飲み合せ、正しい服用方法を詳しく説明します。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・平日は月～金曜日の午後 ・午前は火曜日のみ可
●体験・子育て・教育				
62	生涯スポーツ・レクリエーション体験	だれでも気軽に楽しめるニュースポーツなどを体験しましょう!	・1時間程度	・8月～11月は対応不可。 ・土日・祝日及び夜間の開催は要相談
63	都留市の歴史講座	ミュージアム都留の歴史資料などを活用しながら、「都留の歴史」について学びましょう!	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・夜間・早朝の開催は要相談 ・企画展準備や発掘調査状況により対応不可。
64	都留市の「生涯学習」「社会教育」について	都留市の生涯学習や社会教育に関する取り組みについてお話しし、グループワークを交えながら、皆さん自身ができることを考え、行動につなげていきます。	1時間～1時間半 (時間調整可能)	・土日・祝日及び夜間の開催は要相談

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!は令和8年度新設講座

午後のみ実施可