



—もっと知りたい！わたしたちの住んでいるまちのこと—

“まちづくり出前行政講座”をご利用ください

市民の皆さん(団体)の勉強会に市職員が出向き、市の仕事や事業などをわかりやすく説明します。平日だけでなく休日の開講も可能です。令和8年度は、9部門95講座を用意しています。ぜひ活用ください。

問い合わせ 地域支援課市民協働係(プラザきくる内☎35-0925)

講座メニューの一例



4月からこんな講座が増えます！(令和8年度新規メニュー)

認知症安心ガイドブックの使い方

自分が認知症になったときの生活や、家族や大切な人が認知症になったときのサポートなどをまとめた「認知症安心ガイドブック」について紹介します。



聞こえと暮らしを考える講座

近年、聞こえづらさが認知症やうつ病の発症に深く関係していると注目されています。講座では、講話だけでなくマッサージや聞こえのトレーニング方法を紹介します。



講座は90種類以上!

地域の勉強会や子ども会、サークルの集まりなどに利用ください。メニューは市ホームページ(右記)から確認できます。



声活で健口生活をおくりましょ ～声を出すこと健康効果～

口の健康は、健康寿命を延ばすだけでなく、彩りのあるシニア生活にもつながります。講座では、声を出すこと健康効果の紹介と声を出す習慣づくりを体験できます。



らくらく筋トレ ゴムバンド体操

シニア世代にとって、日常的な体力維持や健康促進は共通の課題です。講座では気軽に行える筋トレとしてゴムバンドを用いた体操を紹介します。



講座受講までの流れ

ご不明な点は、プラザきくる2階の地域支援課市民協働係まで問い合わせください!

①受講する講座を決める

メニューの一覧は、市役所や地区センターに配架しています。市ホームページ(上部)からも確認できます。



②日時と会場を決める

▼指定できる範囲
日程 年末年始以外いつでも
時間 午前9時～午後9時
会場 市内に限る
※日時は担当課の業務により希望に添えない場合があります。

③申込書を提出する

期限 開催希望日の1カ月前
方法 市ホームページからダウンロードした様式を地域支援課に提出または、申請フォームから申請(右記)



④日程調整をする

申し込み後、日程や内容を調整します。実施日時が決定次第、郵送で申し込み団体へお知らせします。



⑤講座を受講をする

決定した日時・会場で講座を実施します。



受講の条件と費用

条件 市内在住・在勤・在学の人で、当日の参加者がおよそ10人以上の団体・グループ・学校などが対象
受講料 無料 ※会場使用料や講座によって必要となる材料費は、申し込み団体の負担となります。

注意事項

※以下の場合は職員を派遣できません。

- ・政治、宗教、営利活動を目的とするとき、またはそのおそれのある場合
- ・公の秩序を乱すおそれのあるとき
- ・出前行政講座の目的に反するとき
- ・その他市長が不適當であると認めるとき