

カテゴリー	講座名	講座内容	所要時間	料金	定員	備考	備考2
個別相談会	年金相談会	年金受給について、社会保険労務士が個別で手続き対応をします。	60分	無料	4名	厚生労働省から到達した受給開始案内(緑色)をご持参ください。	
個別相談会	税務相談会	税理士が、相続を中心とした税に関する個別相談対応をします。	90分	無料	2名	不動産に関する相談は市役所から到達した課税明細書をご持参ください。	
個別相談会	税務・不動産個別相談会	税理士が、相続・不動産を中心とした税に関する個別相談対応をします。	90分	無料	4名	不動産に関する相談は市役所から到達した課税明細書をご持参ください。	
セミナー	スマホ教室	NTT ドコモ(株)講師によるSNSの使い方と、JAバンクアプリ・webマイページの説明。	120分	無料	15名		
文化教室	絵手紙教室	心のこもった絵手紙で大切な人へお便りしませんか？	120分	1,700円	10名	新聞紙、水入れ(ヨーグルトの容器程度)、ティッシュ	参加費1,700円(お釣りの無いようにご用意ください)
セミナー	元気なうちから生前整理	生前整理の具体的方法・相続の基本・業者探しのポイント	100分	無料	なし	筆記用具をご持参ください。	
セミナー	よくわかる!難聴と認知症セミナー	きこえの仕組み、難聴の種類、難聴と認知症の関係	90分	無料	なし		
健康教室	ベジアップCLUB~野菜を食べて健康になろう~	管理栄養士による講話と、ベジチェックで現在の野菜摂取量を確認!	90分	無料	24名	次回(12/5)も参加できる方のみのお受けとなります。	
健康教室	Let'sエクササイズ♪~リズムに合わせて楽しく有酸素運動~	保健師による講話、リズム体操、タオル体操でもっと健康に!	90分	無料	25名	持ち物:筆記用具、水分、タオル/服装:動きやすい服、運動靴(サンダル不可)	
健康教室	頭も体も元気ハツラツ!~やってみよう!コグニサイズ~	保健師による講話、コグニサイズ(計算など頭を使いながら体を動かす)で健康に!	90分	無料	25名	持ち物:筆記用具、水分/服装:動きやすい服、運動靴(サンダル不可)	
健康教室	明日誰かに話したくなるお肉のハナシ	管理栄養士とクイズやパズルを等して食肉について楽しく学びましょう。	60分	無料	なし		
健康教室	健康長寿はお口から~やってみよう!健口体操~	保健師が年齢による口腔の変化とトラブル。健口を保つ提案をします。	90分	無料	なし		