

高齢者課程

講座名	カテ ゴリ	受講 回数	募集期間	開催時期	申込方法	定員 (名)	費用 (円)	内 容	オンラ イン 可否
-----	----------	----------	------	------	------	-----------	-----------	-----	-----------------

(体育館)

高齢者スポーツ教室 (別途スポーツ傷害保険料必要) ※各体育館の電話番号は、59ページに記載してあります。									
健康体操 週2回 (総合体育館)	スポー ツ	25	< 前期・後期 > ホームページ・ 「広報ぎふ」に 掲載	< 前期・後期 > ホームページ・ 「広報ぎふ」に 掲載	< 申し込み > オンライン / 窓口 受講料等の 支払いは各 体育館窓口	70	6,700	体操・卓球・バドミントン・ フォークダンス等による 体はぐしと健康の保持増 進	×オンラ イン不可
健康体操 A 週2回 (体育ルーム)	スポー ツ	25				40	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 B 週2回 (体育ルーム)	スポー ツ	25				40	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 C 週2回 (体育ルーム)	スポー ツ	25				40	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 D 週2回 (体育ルーム)	スポー ツ	25				40	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 週2回 (ファミリーパーク体育館)	スポー ツ	25				50	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 週2回 (西部体育館)	スポー ツ	25				60	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 週2回 (北西部体育館)	スポー ツ	25				90	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 週2回 (東部体育館)	スポー ツ	25				60	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 A 週2回 (北部体育館)	スポー ツ	25				90	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 B 週2回 (北部体育館)	スポー ツ	25				50	6,700		×オンラ イン不可
健康体操 週2回 (南部スポーツセンター)	スポー ツ	25				60	6,700		×オンラ イン不可

(岐阜市社会福祉協議会)

TEL 058-255-5511 FAX 058-255-5512

<http://www.gifushi-shakyo.or.jp>



健康体操教室	健康・福祉	5	「社協だより」に掲載	往復はがきまたはWeb	20	無料	(対象) 岐阜市内在住の65歳以上の方を年齢別に3コースに分けて開催	×オンライン不可
認知症予防教室	健康・福祉	5			20	無料	(対象) 岐阜市内在住の65歳以上の方	
五感健康法教室	健康・福祉	3			20	800円・1,100円(材料費)		
転倒予防教室	健康・福祉	5			20	無料		
介護予防教室	健康・福祉	1			20	無料		

(くるる事務局)

TEL 080-3010-5850

<https://www.juroku.co.jp/personal/consultation/kururu/>



くるる ギふ地域志向塾	まちづ くり	1	開講日の 約1カ月前 まで	4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月 四半期ごとに シニア向けの 講座を開催	十六銀行 窓口又は WEB	30	—	開催内容等の詳細は十六銀行 のくるるセミナーご案内チラ シ(十六銀行各支店にありま す)、又は、十六銀行HPに て掲載しています。	△状況によ つてはオン ラインも 可
くるる時代塾	教育・ 文化	1				50			△状況によ つてはオン ラインも 可
くるるお話大学	教育・ 文化	1				30			△状況によ つてはオン ラインも 可
くるる自然塾	環境	1				20			△状況によ つてはオン ラインも 可
くるる情報大学	生活	1				30			△状況によ つてはオン ラインも 可
くるるシニアチャレンジ	生活	1				30			△状況によ つてはオン ラインも 可
くるる いきいき健康講座	健康・ 福祉	1				30			△状況によ つてはオン ラインも 可

この講座は、岐阜大学と十六銀行の産学連携プロジェクトです。

【お問い合わせ】 岐阜大学・十六銀行産学連携プロジェクトくるるセミナー

十六銀行くるる事務局 TEL 080-3010-5850 月～金 9:00～15:00(祝・休日および12/31～1/3を除く)

【会場】 開催セミナーにより異なります(くるるセミナーご案内チラシに掲載)。