

令和元年度 高齢者活躍人材確保育成事業 セミナー日程表

受講申込先		開催地	セミナー名	開催日	申込期間
シルバー人材センター	ハローワーク				
学びの講座（6回）					
松本地域	松本	松本市	カフェで食育講座	6/18（火）	5/7（火）～6/5（水）
飯田広域	飯田	飯田市	印象と信頼度アップのマナー講座	7/31（水）	5/20（月）～7/12（金）
松本地域	松本	松本市	アレンジリボンフラワー講座	8/29（木）	7/16（火）～8/19（月）
塩尻地域	松本	塩尻市	自分史と終活	8/30（金）	7/16（火）～8/16（金）
松本地域	松本	松本市	ちりめん干支づくり講座	11/22（金）	10/7（月）～11/8（金）
佐久	佐久	佐久市	庭木の剪定と維持管理講座	2/15（土）	12/16（月）～1/31（金）
暮らしのセミナー（4回）					
佐久	佐久	佐久市	ハーブのある暮らしと楽しみ方	7/5（金）	5/27（月）～6/21（金）
飯山地域	飯山	飯山市	整理収納と健康体操	7/25（木）	5/27（月）～7/10（水）
長野	長野	長野市	プロのおそうじマイスターから学ぶ おそうじの「た・ち・つ・て・と」	9/18（水）	7/22（月）～9/4（水）
小諸北佐久	佐久	小諸市	整理収納と暮らしの片づけ	12/11（水）	10/21（月）～11/27（水）
食育セミナー（5回）					
上田地域	上田	上田市	毎日が楽しくなるごはんの作り方、食べ方	8/27（火）	6/24（月）～8/14（水）
飯田広域	飯田	飯田市		9/24（火）	7/22（月）～9/6（金）
更埴地域	篠ノ井	千曲市	毎60歳からは自由ですてき・おいしく楽しく生きましょう～	9/27（金）	7/22（月）～9/11（水）
伊那広域	伊那	伊那市	毎日が楽しくなるごはんの作り方、食べ方	11/26（火）	10/7（月）～11/13（水）
中野広域	飯山	中野市		1/27（月）	12/2（月）～1/10（金）
女性のためのセミナー（1回）					
諏訪市	諏訪	諏訪市	60代からの女性のセミナー	10/8、9、10、11	8/16（月）～9/20（金）
健康応援セミナー（6回）					
更埴地域	篠ノ井	千曲市	60歳からの健康体操	7/5、9/6、11/8	開催日の一週間前まで
伊那広域	伊那	伊那市	介護予防と音楽療法	10/25（金）	8/16（月）～10/9（水）
北アルプス広域	大町	大町市	フレイル予防を知って健康づくり	11/11（月）	9/30（月）～10/30（水）
須高広域	須坂	須坂市	脳体操で認知症予防	12/9（月）・16（月）	10/21（月）～11/27（水）
駒ヶ根伊南	伊那	駒ヶ根市	フレイル予防を知って健康づくり	1/22（水）	12/2（月）～1/10（金）
松本地域	松本	松本市	スポーツ吹き矢	1/23（木）	12/2（月）～1/10（金）
シニア世代のいきいきセミナー（4回）					
松本地域	松本	松本市	60歳からの生き方 ～自分らしく幸せに～	8/8（木）	6/17（月）～7/24（水）
飯田広域	飯田	飯田市		11/18（月）	9/30（月）～11/1（金）
長野	長野	長野市		12/17（火）	10/28（月）～11/29（金）
上田地域	上田	上田市		1/21（火）	11/25（月）～1/7（火）