

## 公民館の指定するテーマ

### A くらし

- ①認知症を防ぐ食事の仕方
- ②高齢者のための栄養指導
- ③高齢者向けの相続制度、終活について
- ④地域で孤立しがちな人に生き生きと毎日を過ごしてもらう取り組み

### B かがやき

- ①多様性を認め合う社会について(性的マイノリティや外国人支援についてなど)

### C まち

- ①災害に備えるべきことについて
- ②地域で必要とされる共助について

### D みどり

- ①長岡市の放置竹林、里山の課題について
- ②西山(長岡市)の生物について
- ③環境保全について

### E こども

- ①子どものためのプログラミング講座(入門編)
- ②子育て中の孤立を防ぐ取り組み
- ③子どもを SNS の犯罪やトラブルから守る方法

### F けいえい

- ①長岡市の歴史について
- ②長岡市の魅力について