

令和8年度 女性学級 年間計画【如水コミュニティーセンター】

5月11日

通常開催日：第2・月曜日 10:00～11:30

スローガン		人生100年、健康100年を目指しましょう！					
	月・日	曜	課題	学習内容	講師名 (敬称略)	備考	
0	4月13日	月	—	運営委員会	—		
1	5月11日	月	音楽	ピアノとシンセサイザーの世界	村田千尋・森孝良	開講式	現地研修 申込書
2	6月8日	月	現地研修	【門司・下関方面】	—	別途詳細	
3	7月13日	月	教養	【出張スマホ教室】10:30～12:00 あなたのスマホが 狙われている	ソフトバンク(株) 派遣講師	生涯学習教室 合同	9月申込書
4	8月3日	月	健康	【フットケア講座】足のメンテ ナンスで健康寿命を延ばしましょう	フットケア指導士・看護師 高橋恵子	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	9月申込書
5	9月7日	月	教養	いま必要な知恵と知識 ～相続・遺言その他～	法務局職員 太田勇斗		
6	10月5日	月	健康	元気のでるレクリエーション	レクリエーション指導者 薬丸まゆみ	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	
7	11月		学社 融合	【如水小】 地域ふれあい交流	—	生涯学習教室 合同	
8	12月18日	金	人権	STOP 詐欺被害！ わたしたちは騙されない —映画で学ぶ人権—	社会教育指導員 人権担当	生涯学習教室 合同	2月申込書
9	1月25日	月	体操	脳体ジムで楽しく健康づくり	健康運動指導士 渡辺玲子	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	2月申込書
10	2月9日	火	調理	和菓子をつくろう！	武蔵屋総本舗 一木武志		
11	3月8日	月	音楽	春のコンサート	マリーゴールド 乙津 知子・安達かずみ 森知保・衛藤靖子	閉講式	

※ 天候・講師の都合等でやむを得ず 中止、日時・講師を変更する場合があります。

※ マスクの着用は、個人の判断におまかせします。

これからの人生で一番若いのは今日です。
新しいチャレンジを始めましょう。

生涯現役のススメ 4か条

1. 自分自身に『適度の負荷』をかけ、身体も頭も気もほどほどに使い続ける
2. 『生き甲斐』を見つける、味わう
3. 『新しい縁』をつくる、大切にする
4. 『社会参画』を通して、学び、役割と責任を持ち続ける、学んだ成果を活かす