

令和8年度 女性学級 年間計画【大幡コミュニティーセンター】

5月13日

通常開催日：第3・水曜日 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2日	木	—	運営委員会	—		
1	<u>5月13日</u>	水	音楽	【10:45～12:15】 マリンバの世界	上村梨世・永岡真奈	生涯学習教室 合同	開講式
2	6月17日	水	体操	歩行距離を伸ばして、健康寿命も伸ばそう	音楽療法士 古江 範子	動きやすい服装・シューズ・タオル・飲物	
3	<u>7月1日</u>	水	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	
4	8月			夏季休講			
5	9月16日	水	その他	笑門来福！ 笑って損した者なし☘	豊前亭一門会 大平原慶幸		
6	<u>10月7日</u>	水	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	お菓子作り申込書
7	11月18日	水	調理	お菓子作り教室	西郡先生		
8	12月16日	水	歴史	子孫から見た忠臣蔵 礒貝十郎左衛門	上毛町貴船神社宮司 礒貝良洋		
9	1月		学社融合	【大幡小】昔あそび	—	生涯学習教室 合同 別途詳細	
10	2月17日	水	健康	リズムトレーニングで体力も 脳力もアップ	ヨガインストラクター KIRIKO	生涯学習教室 合同	現地研修 申込書
11	3月		現地研修	検討中	—	別途詳細	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カ条

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**』をみつける、味わう
3. 『**新しい縁**』をつくる、大切に
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