

# 令和8年度 女性学級「みやび」年間計画【鶴居コミュニティーセンター】

5月22日

通常開催日：第3・金曜日 13:30～15:00

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17日	金	—	運営委員会	—		
1	5月22日	金	音楽	オペラを楽しもう🎵 ホット・ほっと・コンサート	SotteVoce 島優子・大江昌子 糸永起也	開講式	
2	6月5日	金	教養	【出張スマホ教室】 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	
3	7月17日	金	音楽	ピアノとシンセサイザーの世界	村田千尋・森孝良		
4	8月21日	金	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月申込書	
5	9月18日	金	料理	<u>【10:00～】</u> 季節の郷土料理	窪田 エツ子		
6	10月16日	金	体操	体に優しいヨガ🧘 心も体もリラックス	ヨガインストラクター 大橋 織絵	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	
7	<u>11月</u>			休講		現地研修 申込書	
8	12月		現地 研修	TOTOミュージアム(仮)	—	別途詳細	
9	1月22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	
10	2月		学社 融合	【鶴居小】 学社融合_昔あそび	—	生涯学習教室 合同	
11	3月19日	金	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	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、大切にす
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