

令和8年度 女性学級 年間計画【小楠コミュニティーセンター】

5月8日

通常開催日：第2・木曜日 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9日	木	—	運営委員会	—		
1	5月14日	木	音楽	新緑のコンサート フルートとギターのアンサンブル	西岡あゆな 溝口伸一	開講式	
2	6月11日	木	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	
3	7月9日	木	歴史	歴史の面白さを知ろう！ 古代の祈り～勾玉づくり	中津市歴史博物館 五十川孝正	費用:(白)200円 (黒・ピンク)300円	事前申込 不要
4	8月			夏季休講			
5	9月10日	木	体操	リズムトレーニングで 体力も脳力もアップ	スポーツインストラクター KIRIKO	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	
6	10月8日	木	教養	【出張スマホ教室】10:30～11:30 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	現地研修 申込書
7	11月12日	木	現地 研修	門司・下関方面(仮)		別途詳細	
8	12月10日	木	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	2月申込書
9	1月		学社融合	【小楠小1】昔あそび	—	生涯学習教室 合同 別途詳細	2月申込書
10	2月4日	木	調理	季節の料理	野菜ソムリエ 友松 貴子	費用:1400円	
11	3月11日	木	落語	笑門来福！ 笑って損した者はなし🍀	豊前亭一門会 大平原慶幸	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』をみつける、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