

# 令和8年度 女性学級 年間計画

【南部公民館】

5月11日

通常開催日：第2・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8日	水	—	運営委員会	—		
1	5月13日	水	音楽	風薫るヴァイオリンとピアノのコンサート	三宅孝治・佐知子	開講式	生涯学習教室合同
2	6月10日	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
3	7月8日	水	歴史	宇佐神宮 ～1300年の祈り～	フリーアナウンサー 森恵		
4	8月5日	水	健康	うごく！数える！ 脳いきいきタイム	脳トレインストラクター 今井学		
5	9月9日	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	現地研修 申込書	生涯学習教室合同
6	10月		現地研修	【10月19日(仮) かえる寺・資生堂久留米工場見学	—	別途詳細	
7	11月		学社融合	【南部小】学習発表会	—		生涯学習教室合同
8	12月9日	水	教養	いま必要な知恵と知識 ～相続・遺言その他～	J-FLEC 矢野英昭		
9	1月13日	火	体操	笑いヨガ	健康社会をつくる会 林政人	動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物	
10	2月10日	水	教養	終活のススメ	地域包括支援センター 村上		
11	3月10日	水	体操	歩行距離を伸ばして、健康寿命 ものばそう！！	音楽療法士 古江 典子	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