

# 令和8年度 女性学級 年間計画

【豊田公民館】

5月21日

通常開催日：第3・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<br>(敬称略)                               | 備考                               |                             |             |
| 0     | 4月16日  | 木                      | —    | 運営委員会                                      | —                                |                             |             |
| 1     | 5月21日  | 木                      | 音楽   | クラシックギターの世界                                | 溝口伸一                             | 開講式                         |             |
| 2     | 6月18日  | 木                      | 健康   | 元気のでるレクレーション                               | レクリエーション指導者<br>坂梨 希容子            | 動きやすい服装・<br>シューズ・タオル・<br>飲物 |             |
| 3     | 7月16日  | 木                      | 人権   | 〔STOP 詐欺被害！<br>わたしたちは騙されない〕<br>—映画で学ぶ人権—   | 社会教育指導員<br>人権担当                  | 生涯学習教室<br>合同                |             |
| 4     | 8月     | —                      | —    | 夏季休講                                       |                                  |                             |             |
| 5     | 9月17日  | 木                      | 歴史   | 歴史の面白さを知ろう！<br>古代の祈り～勾玉づくり                 | 中津市歴史博物館<br>五十川孝正                | 費用:(白)200円<br>(黒・ピンク)300円   | 事前申込<br>不要  |
| 6     | 10月15日 | 木                      | 教養   | 【出張スマホ教室】10:30～12:00<br>あなたのスマホが<br>狙われている | ソフトバンク(株)<br>派遣講師                | 生涯学習教室<br>合同                | 現地研修<br>申込書 |
| 7     | 11月    | —                      | 現地研修 | 現地研修                                       |                                  | 別途詳細                        | 1月料理申込<br>書 |
| 8     | 12月17日 | 木                      | 音楽   | 室内楽コンサート<br>(ピアノ・チェロ・バイオリン)                | アンサンブルMina<br>佐藤珠美・竹内英里<br>徳久美千代 |                             | 1月料理申込<br>書 |
| 9     | 1月21日  | 木                      | 料理   | 季節の料理<br>米100g持参                           | ベジフルキッチン 代表<br>友松貴子              | 費用: 円<br>米100g持参            |             |
| 10    | 2月18日  | 木                      | 体操   | 機能改善体操                                     | 健康運動指導士<br>谷昌子                   | 動きやすい服装・<br>シューズ・タオル・<br>飲物 |             |
| 11    | 3月18日  | 木                      | 教養   | ほめることで<br>家庭も地域もみな元気                       | 元大分教育事務所所長<br>山香昭                | 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
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