

令和8年度 女性学級 年間計画【今津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 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17日 | 金 | — | 運営委員会 | — | | |
| 1 | 5月22日 | 金 | 教養 | 日々修行 ～今日をよりよく生きるために～ | 弘法寺住職 吉武隆善 | 開講式 | |
| 2 | <u>6月12日</u> | 金 | 学社 融合 | 【今津小2年】 音楽で交流を 楽しみましょう！ | 音楽療法士 古江範子 | 生涯学習教室 合同 | |
| 3 | 7月17日 | 金 | 教養 | 宇佐神宮 ～1300年の祈り～ | フリーアナウンサー 森恵 | | |
| 4 | 8月21日 | 金 | 体操 | 機能改善体操 | 健康運動指導士 谷昌子 | 動きやすい服装・ シューズ・タオル・ 飲物・現地研修申 込書・10月申込書 | |
| 5 | 9月 | | 現地 研修 | 太宰府・ヤクルト工場(仮) | ①9/18②9/15(火) ③9/28(火) | 別途詳細 10月申込書 | |
| 6 | 10月16日 | 金 | 趣味 | クレイアートで かわいい置物づくり | クレイアートジャパン主宰 黒田幸子 | 費用：〇〇円 12月申込書 | |
| 7 | 11月20日 | 金 | 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 | | |
| 8 | 12月18日 | 金 | 調理 | 旬の料理を楽しもう | グリーンコープ料理講師 高橋聡美 | 費用：〇〇円 米100g持参 | |
| 9 | <u>1月22日</u> | 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19日 | 金 | 教養 | 終活のススメ | 地域包括支援センター いずみの園 | | |
| 11 | 3月19日 | 金 | 音楽 | 青春の歌声 | おふくろず 藤原純子・田中久美子 羽生裕之 | 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