



令和8年度 周西公民館  
アクティブシニアのための連続学習講座

# おとなの放課後倶楽部

健康で豊かな生活のために、  
地域のみなさんと一緒に、学級活動を楽しんでみませんか？

## 学習プログラム予定表

※一部内容を変更する場合があります。

回	開催日	曜日	時間	タイトル	学習内容
1	6月 23日	火	9:30~ 11:30	開級式 & 健康増進講座 (明治安田生命)	・令和8年度の予定について ・からだのなかから元気に いきいき血管講座
2	8月 25	火	9:30~ 11:30	健康講座① (理学療法士等)	介護予防のための脳トレと運動
3	9月 29	火	9:30~ 11:30	健康講座② (理学療法士等)	口腔機能の低下と誤嚥性肺炎 について
4	11月 3日	火	10:00~ 12:00	20周年記念事業	大モルック大会 (雨天はゲーム大会)
5	11月 24	火	8:30~ 17:00	移動学習	調整中
6	12月 22	火	9:30~ 11:30	シニア講座 (ソニー生命)	認知症による銀行の口座凍結 について
7	1月 26	火	9:30~ 11:30	創作活動 閉級式 & 表彰式	一年間を振り返りましょう！

申込方法は裏面をご覧ください！



**対 象**

年間をとおして学級に参加できる(※1)、  
周西地区にお住いの60歳以上の方

**申込方法**

□ゴフォーム



または

電話



または

公民館窓口



申し込みの際に、次の①～⑤をお知らせください。

- ①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④性別 ⑤生年月日

**申込期間**

5月22日(金)～6月17日(水)まで (※2)

**定 員**

50人 (先着順) 定員に達した時点で締め切り

※1 全ての回に参加しなければならないわけではありませんが、最初の回(開級式)はできるだけご参加ください。

※2 申込期間を過ぎても定員に達していなければ、お申し込みは可能です。お気軽にお問い合わせください。

◆問合せ・申込先◆

周西公民館【担当:五十嵐・中村】

〒299-1147 君津市人見4-11-21

電話 57-6080 / FAX 55-8852



“60歳は3度目の20歳(はたち)”

せっかくの人生の放課後、  
みなさんご一緒に、  
アクティブに過ごしてみませんか。