

令和7年度 伊集院地域 「高齢者学級」学級生募集



「高齢者学級」の学級生を募集します。多くの方の応募をお待ちしています。

- 1 目的 (1) 生涯を通して学ぶ楽しさを味わい、時代の変化に柔軟に対応できる能力を高める。
(2) 高齢期を豊かに生きるための知識や技能を身に付ける。
(3) 学級生相互の親睦を深め、日常生活における仲間づくりに努める。
- 2 開催期間 令和7年6月～令和8年2月
毎月第1木曜日（9：30～11：30） ※1月は第2木曜日
- 3 場 所 日置市中央公民館1階 中ホール
- 4 募集要件 伊集院地域内に居住する65歳以上の方（募集定員は50人）
- 5 申込締切日 5月12日（月）まで
- 6 開催日と主な学習内容 （※ 講師および学習内容などは、変更になることがあります。）

月	日	曜	テーマおよび講師名	学 習 内 容
6	5	木	開校式：学級運営について (実技) 基礎体力向上のための ストレッチ運動&筋力運動 健康運動指導者 中村啓昭 氏	健康づくりのために、まず、基礎体力をつけて日頃からの活動量を増やし、痛みや凝りの緩和をする運動を紹介します。
7	3	木	(講話)鹿児島歴史の中から 伊集院歴史を語る会会員 酒匂靖夫 氏	税所敦子(薩摩の紫式部と言われた女性)並びに岩永三五郎、阿蘇鉄也(甲突川の五大石橋を造った人たち)を中心に鹿児島の歴史について紹介します。
8	7	木	(講話) あつまれ、国語の杜へ ～言葉について考えてみよう～ 鹿児島育英館中学・高等学校校長宮元一頼 氏	新聞、TV、教科書など、ふだん目にする日本語の表現の中にあるおもしろい国語の問題についていっしょに考えてみませんか。新しい発見や驚きで楽しくなることまちがいありませんよ。
9	4	木	(講話・実技) 声を出して 頭と心を活発化しよう 日本朗読検定協会理事 餅田浩子 氏	口の体操や呼吸を意識して楽しく声を出すことで、しっかりと働く健康脳を目指します。
10	2	木	<研修視察> 見聞を広めよう	見聞を広めるために視察を行います。
11	6	木	(講話)人生100年時代 「よい睡眠とれていますか」 明治安田生命総務課長 志戸岡恭子 氏	睡眠についての正しい知識と良い睡眠をとる方法などについて紹介します。
12	4	木	(講話) 「人生の棚卸」 エンディングノートについて 終活カウンセラー1級資格者 白坂真由美 氏	これまでのあなたの大切な人生を振り返ると、忘れかけていたかけがえのない宝物が見つかるかもしれません。楽しく人生の棚卸をしてみましょう。
1	8	木	(講話) 異文化交流で養うグローバル感覚 日置市国際交流員 ユザイリ ラヒーム 氏	多民族による言語、宗教など多様な文化が共存するマレーシア。季節や国技、伝統的な遊びなど、異文化交流の視点から紹介します。
2	5	木	(講話)「楽しく歌おう 童謡・唱歌」 音楽研究家・リコーダー奏者 徳田豊志 氏 (閉校式) 1年を振り返って	なつかしい童謡や唱歌をみんなで楽しく歌い、歌詞の意味や当時の様子について考えてみましょう。

7 会費 原則として無料 ※ 材料費や研修視察の食事代などは、別途に経費が必要です。

8 申込場所および問い合わせ先

日置市中央公民館 電話099-273-1919 〒899-2592 日置市伊集院町郡1-100