

令和8年度 七郷老壮大学 学習計画（案）

【学習方針】年間をとおして、さまざまなテーマについて学習します。

【開催日時】5月から翌年3月まで（8月を除く全10回）おおむね第2水曜日 10：00～11：30

【その他】講師の都合により、内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

回数	開催日	学習内容	講師
1	5月13日 (水)	開講式 開講記念公演「笑って元気に過ごしま ^{しょう} 笑」 オリエンテーション・役員選出 運営委員会総会	健康いきがづくりアドバイザー 児玉 悟 氏
2	6月10日 (水)	講話「スパイスで減塩」	ハウス食品株式会社
3	7月8日 (水)	講話「残しておきたいおらほの言葉」	フリーアナウンサー 藤沢 智子 氏
	8月	休み	
4	9月9日 (水)	実技「音楽に合わせてLet's脳トレ」	特定非営利活動法人 認知症の予防と遅延のための 音楽療法研究所
5	10月14日 (水)	運営委員会自主企画（予定）	
6	11月18日 (水) ※第3水曜日	講話・実技「健康づくりとフレイル予防」	若林区家庭健康課 健康増進係
7	12月9日 (水)	公演「クリスマスコンサート」	一般社団法人 音楽のおもちゃ箱
8	1月13日 (水)	歴史に関する講話 もしくは健康づくりに関連する運動（予定）	
9	2月10日 (水)	（検討中）	
10	3月10日 (水)	閉講式 修了式 閉講記念講話 日常生活に関する講話（予定）	

※第6回について：11月11日(水)は市民まつり準備期間のため、第3水曜日の11月18日(水)に開催とする。