

**第1回** 5月14日(木)  
9時30分～11時00分  
**開講式**  
笑って脳活 動いて脳活  
講師 **森本 康子** 先生  
(一社)健康福笑い協会

**第2回** 6月11日(木)  
9時30分～11時00分  
**眠りは脳と心身の栄養です**  
講師 **植木 美紀** 先生  
幸せます人材バンク指導者

**生きる**

**第3回** 7月9日(木)  
10時00分～11時30分  
**演題未定**  
講師 **江里 健輔** 先生  
山口大学・山口県立大学名誉教授  
阿知須同仁病院顧問

**第4回** 8月20日(木)  
9時30分～11時00分  
**おひとり様でも大丈夫  
万能レシピとコツ**  
講師 **管理栄養士** 先生  
高齢福祉課地域包括ケア係

**知る**

**第5回** 9月17日(木)  
9時30分～11時00分  
**落語を楽しみましょうⅡ**  
講師 **由宇亭拓の輔師匠**  
元中学校長 ※女性学級と合同開催

**第6回** 10月15日(木)  
9時00分～16時00分  
**要経費**  
**小京都津和野散策と阿東りんご狩り**  
講師 **未定** 先生  
指導員随行

**動く**

**第7回** 11月12日(木)  
9時30分～11時00分  
**防府と幕末維新**  
講師 **鞆 雅子** 先生  
防府市文化振興課文化財調査係 主査

**第8回** 12月3日(木)  
10時00分～11時30分  
**セーフティライフセミナー  
高齢者の交通安全**  
講師 **未定** 先生  
山口県県民生活課地域安心・安全推進室

**学ぶ**

**第9回** 2月2日(火)  
10時00分～11時30分  
**身体の仕組みに沿ったストレッチと  
軽体操**  
講師 **山本 昌臣** 先生  
幸せます人材バンク指導者

**第10回** 3月4日(木)  
10時00分～11時30分  
**サクソ&ピアノコンサート**  
講師 **五郎&あけみ** 先生  
幸せます人材バンク指導者



毎月原則第2木曜日開催

※写真はR7年度の様子です