令和８年度　佐倉市民カレッジ　第３学年学習予定表

専攻課程　　ゆっくり元気コース（１）

学習時間	午前９時４５分～１１時４５分	午後１時～３時

番号	日・曜日	学習テーマ	学習内容	講師	学習テーマ	学習内容	講師
1	5.9 **(土)**	式典 （１）	始業式・入学式	総長 館長	カレッジ合同 芸術鑑賞会	芸術鑑賞	シャルマン・ ウインド・ オーケストラ
2	5.13 (水)	ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ	ホームルーム・ コース概要	社会教育指導員		＊	
3	5.20 (水)	課題学習 (1)	ウォークラリー コースを作ろう①	社会教育指導員		＊	
4	5.27 (水)	福祉元気合同 地域活動 (1)	レクリエーション	日本レクリエーション 協会公認レクリエーション コーディネーター 介護福祉士 田端　知恵子		＊	
5	6.3 (水)	生活と健康 (1)	熱中症予防と水分補給 ～暑さに向かって～ 聴講	ＮＰＯニッポン ランナーズ ランニングコーチ 中田修弘		＊	
6	6.10 (水)	課題学習 (2)	ウォークラリー コースを作ろう②				社会教育指導員
7	6.24 (水)	生活と健康 (2)	チームワークを考える	順天堂大学 ｽﾎﾟｰﾂ健康科学部 教授　水野基樹		＊	
8	7.1 (水)		＊		福祉元気合同 生活と健康 (3)	普通救命講習 (AED講習)	佐倉市八街市 酒々井町 消防組合
9	7.8 (水)	４コース合同 講演会 防災	過去の災害から学ぶ 防災対策 -私たちにできること-	防災コミュニティ ネットワーク代表 青木　信夫		＊	
10	9.9 (水)	健康づくり (1)	太極拳 静かな動きを 体験しよう	佐倉太極拳 同好会 嶋田桂子 服部陽子		＊	
11	9.16 (水)	福祉元気合同 健康づくり (2)	心も体も リフレッシュ体操	健康運動指導士 加藤　未来		＊	
12	10.7 (水)	健康づくり (3)	フレイル予防講座	明治安田生命		＊	

令和８年度　佐倉市民カレッジ　第３学年学習予定表

専攻課程　　ゆっくり元気コース（２）

学習時間		午前９時４５分～１１時４５分			午後１時～３時		
番号	日・曜日	学習テーマ	学習内容	講師	学習テーマ	学習内容	講師
13	10.21 （水）	福祉元気合同 生活と健康 (4)	高齢者に多い 疾患の基礎知識と 予防・対処方法	佐倉白翠園 看護長 後田恵子		＊	
14	10.28 （水）	生活と健康 (5)	薬と生活習慣 聴講	健栄　鏑木薬局		＊	
15	11.4 （水）	課題学習 (3)	ウォークラリー コースを作ろう③				社会教育指導員
16	11.11 **（水）** ～11.13 **（金）**	カレッジ合同 生涯学習の 楽しさ（1）	市民カレッジ文化祭・研究発表、作品展示 11.11（水）～13（金）　大ホール、学習室３他				市民カレッジ 文化祭 実行委員会
17	11.18 （水）	病理と予防 (1)	高齢期の健康法	順天堂大学 名誉教授 武井正子		＊	
18	11.25 （水）		＊		健康づくり (4)	体組成測定と転倒予防の ための筋力づくり	健康推進課
19	12.2 （水）	課題学習 (4)	ウォークラリー コースを作ろう④				社会教育指導員
20	12.16 （水）		＊		4コース合同 講演会 生活と健康 (6)	噛む喜びと 食べることの意義	歯学博士 鳩貝尚志
21	12.23 （水）		＊		4コース合同 講演会 情報化時代の 学習	AI時代に求められる 「人間らしさ」	千葉大学大学院 情報学研究院 准教授　華井明子
22	1.20 （水）	生涯学習の 楽しさ(2)	歓迎ウォークラリー に向けて①				社会教育指導員
23	1.27 （水）	生涯学習の 楽しさ(3)	歓迎ウォークラリー に向けて②	社会教育指導員	ホームルーム	4年生に向けて	社会教育指導員
24	2.6 **（土）**	式典	修了式・卒業式	総長、館長 社会教育指導員		＊	