

全戸配布

R8年5月  
号外

もっと自由に  
もっと楽しく！  
人生を豊かに！

2026年6月～  
第2期生

寿セカンド  
ライフ大学  
受講生募集  
定員20名

☆会場☆  
寿公民館  
2F大会議室

仕事や子育てがひと段落して、少し時間にゆとりができた今。「これから何をしよう？」と考えることはありませんか？ のんびり過ごすのもいいけれど、誰かと話したり、地域と関わったりする中で、日常にちょっとした張り合いや楽しみが生まれることもあります。

この「セカンドライフ大学」は、何かを“がんばって学ぶ場”ではなく、これからの暮らしや関わり方を、みんなでゆるやかに考える場です。同じような思いを持つ方と出会い、話を聞いたり、気づきを分け合ったりしながら、「自分らしいこれから」を一緒に見つけていきませんか？

☆全講座受講可能な方の募集です☆

- ◇ 詳細は、開催月の公民館だよりをご確認ください
- ◇ 毎回1時間30分程度を目安に行います
- ◇ 日程及び講師の変更がある場合もございますので、ご了承ください

5月7日から公民館で受付開始

①6月24日(水) 13:30～

血管を元気にしよう

～血管を柔らかくすれば  
長生きできる～

講師 斉藤 功子 氏  
明治安田生命 総務課長

②7月22日(水) 13:30～

自分好みの  
七味唐辛子を作ろう！

講師 芋川 武史 氏  
八幡屋磯五郎広報担当マネージャー  
※参加費1,000円  
(作ったものはお土産に)

③8月26日(水) 10:00～

膝・腰痛、肩こり  
を治そう

～ストレッチで  
体と心をメンテナンス～  
講師 岩田 英明 氏  
松本大学 教授

④9月16日(水) 13:30～

寿地区の活断層

～大地震に備えよう～

講師 廣内 大助 氏  
信州大学教育学部  
防災教育研究センター長

⑤11月25日(水) 13:30～

声の出にくさ  
『のど』の筋トレ

声と呼吸を鍛えながら、音楽で  
脳と身体を動かそう！  
講師 伊藤 きくみ 氏  
スポーツボイスインストラクター

⑥12月16日(水) 13:30～

検討中です  
お楽しみに☆

～お申込み～

寿公民館 ☎ 58-2038

主催：寿公民館、寿地区福祉ひろば、地区生活支援員