



長寿大学だより

2026（令和8）年2月号
編集・発行:長寿大学52期生
広報委員会

我孫子を知り、趣味を広げ、新しい仲間を作ろう

思い出す52期生の授業から



笑って長生き 6月

講師：川上千里さん
格言：妻との対話
逆らわず いつもニコニコ、したがわず
「笑いは心のマッサージ」



クリーンセンター見学 7月

焼却の熱を利用して発電し施設内で使用、
余った電気は売却するとは驚きでした。



フレイル予防と栄養 7月

講師：川崎弘子さん
食材カードを組み合わせて献立を発表。
タンパク質ありカルシウムありで合格！
講師の手作り減塩メニューの試食もあり
楽しく学べました。

絵手紙を描こう



講師：中尾葉子さん
運筆の説明後、実際に
描きながら手順を説明



幼い頃を思い出しながら
筆を持つ手を震わせて
頑張りました。



傑作がズラリ！
作品は大学祭で展示しました。
「下手で良い 下手が良い」

童心にかえて楽しいねんりんピック 10月

おったま
げた！！



いっぱい入れたぞ！



愛の骨盤調整？
何やねんそれ



絶対ビリだと思っ
てた。横井CN談



万歳！52期生優勝！
数は力なり、みんなの笑顔に乾杯！！

クラブ活動紹介

野外散策クラブ



季節を感じながら自然の中を歩いたり、歴史的スポットや街並みを散策したりして、リフレッシュしてみませんか。月1回くらいのペースで散策イベントを学年毎に企画しています。年に数回他学年との交流もあります。仲間との会話や食事を楽しむ中で、新たな発見も沢山ありますよ。

カラオケクラブ

現在20名の仲間と歌を通じて健康を保ち仲間との交流を深め活動しています。懐かしい昭和歌謡から、最近の曲までジャンルを問わず自由に歌えるのが魅力です。歌が得意な方もちょっと恥ずかしい方も大歓迎♪
活動日：第2・4水曜日



大学祭での発表

俳句クラブ



俳句はわずか17文字の中に自分の感じた思いと季語を入れる世界一短い詩です。俳句を始めると身の回りの物事の観察眼が研ぎ澄まされます。まさに脳トレです。道具は鉛筆一本とメモ用紙。クラブ員のほとんどが初心者です。毎月第2月曜日和気あいあいと楽しく俳句を作っています。一緒にいかがですか。



← 3分で分かる長寿大学



← 我孫子市HP

長寿大学について

昭和49年(1974年)に1年制、昭和51年(1976年)から4年制で開設されている、我孫子市の公民館学級のひとつです。

「つどう場からむすぶ場に」「学ぶから学びあう」「学習を地域に還元する」という公民館の特性に沿って活動し、卒業生は延べ2200人を超えています。

詳細はネットで検索

我孫子市長寿大学 X

検索

編集後記

今号は初めての広報紙作成という事で広報委員一同、企画から取材、原稿依頼など戸惑う事も多々ありましたが、皆様のご協力のおかげで無事発行までたどり着くことができました。

紙面を通じて長寿大学での学びや活動の様子、そして何よりも皆様の生き生きとした表情をお伝えできれば幸いです。

52期(1年生)広報委員一同