

| 回 | 月日 | 午前 | 講座科目 | 講師 |
|----|-----------|----|-------------------------|----------------------------|
| 1 | 4月22日(木) | 前 | 開校式 | 生涯学習 |
| 2 | 5月12日(水) | 後 | シニア世代の食生活 ～栄養士の立場から～ | 栄養士 気賀澤いくみ氏 |
| 3 | 5月26日(水) | 前 | マレットゴルフ ～楽しく仲間づくり～ | 生涯学習 |
| 4 | 6月16日(水) | 後 | 体力測定 ～健康のために今の自分を知る～ | 穴澤 遼氏 |
| 5 | 6月30日(水) | 前 | スポーツ吹き矢 | スポーツ吹き矢指導員 小野和憲氏 |
| 6 | 7月14日(水) | 前 | 薬と上手に付き合うために | トノムラヤ薬局 鈴木貴久氏 |
| 7 | 8月4日(水) | 前 | 口腔ケア 知って得する元気な歯 | 鈴木歯科医院(伊那市) 院長鈴木弘也氏 |
| 8 | 8月18日(水) | 前 | ニュースポーツ;ポッチャ | 生涯学習;池上 |
| 9 | 9月8日(水) | 前 | 宮田高原ウオーク(散策) | 伊藤一幸氏 |
| 10 | 9月15日(水) | 後 | 血液検査ってなにをするの | 信州大学保健学系教授 石田文宏先生 |
| 11 | 10月4日(月) | 前 | 認知症とその予防 | こころの医療センター駒ヶ根 三浦典子認定看護師 |
| 12 | 10月27日(水) | 前 | 笑いは百薬の長 | 城取茂美 朝日亭百笑氏 |
| 13 | 11月2日(火) | 前 | 料理教室 | JA生活指導員 |
| 14 | 11月16日(火) | 1日 | 木曾のすんきつくり体験 ふるさと体験館 | おんたけ観光局小嶋忍氏 |
| 15 | 12月1日(水) | 前 | 救命救急講習 AEDの使い方 | 消防署 |
| 16 | 12月15日(水) | 後 | 伊那食品工業見学 年輪経営 | 伊那食品工業 顧問 塚越寛氏 |
| 17 | 1月19日(水) | 前 | 味噌づくり体験 | |
| 18 | 2月2日(水) | 前 | 養命酒工場 | 企業見学 |
| 19 | 2月16日(水) | 前 | 健康で長生き | 南信教育事務所指導主事守 谷雅樹氏 |
| 20 | 3月2日(水) | 前 | 閉校式 | |