

## 入会のご案内

### ○年会費

- ・メール会員 5,000円
- ・郵送会員 6,000円

体験参加も可能です。お気軽にどうぞ！

### ○入会申し込み内容

フリガナ

氏名

住所 〒 - 市 区町

電話 ( ) -

携帯

生年月日 年 月 日 ( 才)

Fax ( ) -

Eメール

下記のどちらかにチェックをお願いします

メール会員  郵送会員

\*下記事務局に電話、Fax、Eメール何れかでお申し込み下さい。

○生涯現役塾事務局 福岡 明

携帯：080-5557-1775

Fax：022-373-7501

Eメール：

syogaigenekijyuku-jimukyoku@yahoo.co.jp

2020年版

### 2020年 活動計画 (案)

1月10日：体験学習／総会／新年会  
カメイ美術館・七十七銀行金融資料館

2月14日：クッキング  
八丁味噌を使って味噌カツ

3月13日：クッキング  
クロケット

4月10日：自然探索  
三神峯公園 花見

5月15日：体験学習  
トヨタ自動車大衡工場

6月12日：体験学習  
しなちく作り

7月10日：自然探索  
登米散策

8月 7日：クッキング  
生パスタ

9月11日：体験学習  
瑞鳳殿・瑞鳳寺見学

10月 9日：自然探索  
泉ヶ岳(芋煮会)散策

11月13日：自然探索  
鳴子峡紅葉観賞

12月11日：クッキング  
ステーキ

自主企画：里山の再生活動  
パークゴルフ 等

生き生きと・楽しく・元気に  
シニア世代の個人が集う“場”



## 生涯現役塾

ブログアドレス

<http://ameblo.jp/syogaigenekijyuku/>



円通院 紅葉(11月)

## ごあいさつ

我々は「余生」でも「老後」でもない、人生の第二ステージのスタートラインに立ち、生涯現役を合言葉にアクティブに楽しく活動しております。そして、何らかの形で社会参加や社会貢献に結びつけばこんな素晴らしいことはありません。もっと多くの皆様がこの集りに参加されることを心よりお待ちしております。

生涯現役塾代表 福岡 明

## 活動内容

生涯現役塾は、中・高年の仲間が集まって、「生きがい」と「楽しさ」をコンセプトに、4つのテーマを掲げ、会員の自由参加で毎月1~2回の活動を行っています。

### ○自然探索

ハイキングやトレッキングをしながら、四季折々の自然や景観を楽しみ、体力の増進を図る活動です。

### ○講演会・体験学習

歴史、文化、芸術、物作りなどについてセミナー、見学会、体験を通して見聞を広める活動です。

### ○料理教室

エコクッキングをテーマに、食文化を学ぶと共に料理の楽しさを体験する活動です。

### ○自主企画

会員の個人が自由に提案し、それに賛同した会員が参加して活動します。ボランティア活動なども行います。

## 2019年 活動実績

1月11日:

クッキング/総会/新年会  
スペアリブ照り焼き他

2月15日:体験学習

NHK見学・仙台寄席

3月 8日:クッキング

ビーフシチュー他

4月12日:自然探索

船岡城址公園

5月10日:体験学習

北山五山歴史探訪

6月14日:自然探索

多賀城探索あやめ観賞

7月12日:講演会

お洗濯のコツ・「健口美」体操

8月 2日:クッキング

冷麺・生春巻き他

9月13日:自然探索

やくらい散策

10月11日:体験学習

竹炭作り・JAXA角田  
宇宙センター見学

11月 8日:自然探索

松島紅葉観賞・瑞巖寺見学

12月13日:クッキング

いか飯・仙台芋煮汁他



1月  
クッキング



4月  
一目千本桜



5月  
北山五山



7月  
お洗濯のコツ



9月  
やくらい  
ガーデン



10月  
竹炭作り体験