

次なる
茨木へ。



茨木には、次がある。

茨木シニアカレッジ 「いこいこ未来塾」

2020
年度

受講生募集

市担当課:茨木市健康福祉部地域福祉課

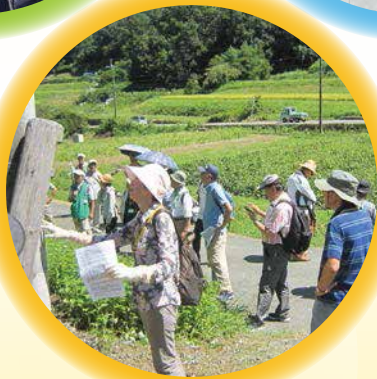
2020年度 第13期生

申込期間: 2月1日(土)~2月16日(日)

消印
有効



居場所と
出番を!



仲間づくりと
生きがいを!



「やってもらう」から
「やってみよう」へ!

セカンドステージとして、社会活動を探している方!
まだまだ学習したい方! 地域活動に意欲のある方!
仲間づくりをしたい方! 初めて受講される方を優先します

お問い合わせは

NPO法人 茨木シニアカレッジ 事務局

高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき(旧老人福祉センター桑田荘)
〒567-0841 茨木市桑田町24番21号 <http://www.seniorplaza-ibaraki.com>

☎ 657-8814

休館日 / 月曜・祝日

第13期(2020年度)「いこいに未来塾」の講座概要

具体的な講座の内容	<p>* 講義の場所：主に「シニアプラザいばらき」で開講する (現地フィールドワークあり)</p> <p>* 開催曜日：日曜日(原則として) ※タブレットは午後1時～3時</p>
-----------	---

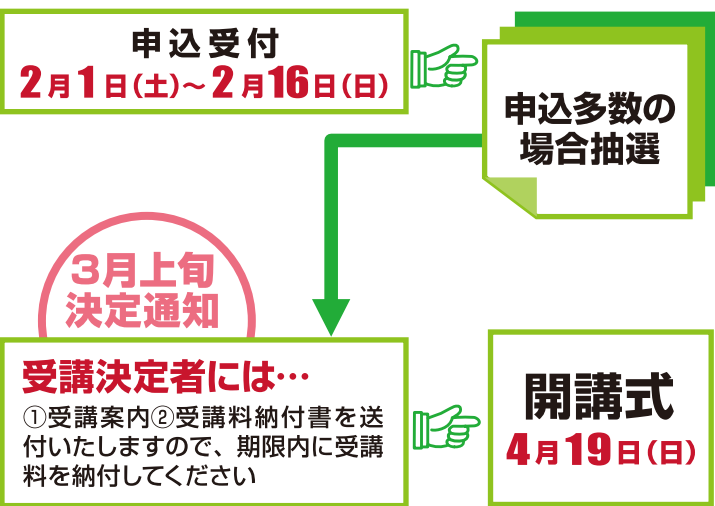
講座の分野(狙い)	講座名	講座の内容	定員
シニアの地域活動	地域活動体験 本コースの 受講資格は 満50歳以上 です	<p>地域で自らの「居場所」と「出番」を見つける体験をしよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> * 現場に出向き、仲間と一緒に地域で自らの「居場所」と「出番」を考える(現場訪問は主に木曜日) * 地域におけるボランティア活動、地域活性化の事例：自治会・老人クラブ・環境問題などを学ぶ * 放課後こども教室・若者支援の活動状況を体験する * 市民活動団体やコミュニティディハウスなどを見学する * 現場見学後、意見交換や親睦の機会を設ける * 講座以外にも、楽しいサークル活動を実施する 	16名
	わがまち茨木と北摂の歴史・文化	<p>茨木を中心に、北摂地域の歴史・文化を学び、現地へのフィールドワークを行って、元気で楽しいシニアライフを提供します</p> <ul style="list-style-type: none"> * 古墳や古い寺社を訪ね、茨木(北摂)の古代の歴史を知る * 西国街道、隠れキリシタン等の史跡を歩き、中世～近世の歴史と文化を体感する * 新しく発展する現在の茨木と「次なる茨木」を見聞する * 希望者は観光ボランティアガイドにも登録できます 	40名
シニアライフの向上	激動の現代社会を学ぶ	<p>めまぐるしく変化する国際情勢や日本経済の課題など現代社会の諸問題を学び、シニアライフの向上を目指す</p> <ul style="list-style-type: none"> * 米中貿易戦争や国際経済が私たちの暮らしに及ぼす影響を学ぶ * 日本の安全保障や最近の日韓関係、中国・香港事情を学ぶ * 茨木市議会の仕組みと茨木市の財政運営について学ぶ * 外国人留学生から見た日本の状況や大阪のインバウンド観光の現状を体験する <p>好評の日銀(大阪支店)や新聞社を見学、JICA関西(神戸)訪問</p>	40名
	輝くプラチナ世代を生きる	<p>シニア世代が日々を生き生きと輝く生活を送るため</p> <ul style="list-style-type: none"> * 健康長寿のために動ける体をつくり、和食文化の大切さを知る * 野草園での自然観察を楽しむ * 認知症予防や介護家族について理解し、支援する * 文楽の音楽世界入門 * 遺言・遺産問題・相続について学ぶ * 大学で大学生とグループワーク(学食で昼食、施設見学) 	30名
シニアの心身の健康寿命を延ばす	タブレットを楽しく学ぶ ※タブレットは アンドロイドを使用 ※一人一台同じ タブレットを お貸しします	<p>既にタブレット(又はスマホ)を持っているが、使い方がよく分からない方や、もっと活用したい方を対象としたコースです</p> <ul style="list-style-type: none"> * タブレットを使うとこんなことができる (写真、音楽、料理レシピ、仲間との通信、ニュース、ラジオなど) * 仲間や家族と連絡をとる (メール、ラインでのおしゃべり、遠方の孫や知人とテレビ電話) * 最新の情報(天気予報、様々なショップ情報その他)をいつでもどこでも入手できる 	24名



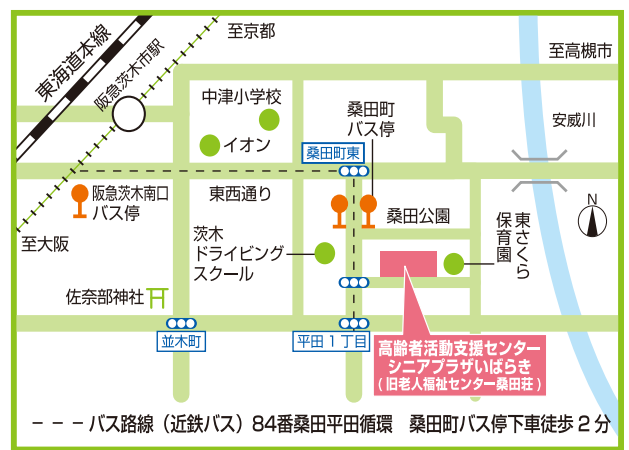
茨木シニアカレッジ「いこいに未来塾」

目的 地域活動に意欲のある高齢者や団塊世代のセカンドステージとして、自由に学習機会を選択して学ぶことができ、生きがいを持って社会に参加できることを支援するための入口として「茨木シニアカレッジ」を開講します。

開講期間	2020年4月から2021年2月まで	開講式は4月19日(日)オリエンテーションを兼ねて実施します。	
開講曜日 および会場	(1) 地域活動体験コース	日曜日 (原則として)	午前10:00~12:00 午後1:00~3:00 (一部変更があります) タブレットは 午後1:00~3:00
	(2) わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース		
	(3) 激動の現代社会を学ぶコース		
	(4) 輝くプラチナ世代を生きるコース		
	(5) タブレットを楽しく学ぶコース		
受講料	10,000円 (各コース共) タブレットのみ機材使用費として別途、5,000円。 尚、振込手数料が必要です。	ただし、教材費・見学実習費(交通費含む)および自主活動にかかる費用等は、別途受講者の負担となります。	
	(1) 受講料は一括先払いとします。 (2) 受講料が納付されない場合は、受講できません。また、納付された受講料の返金はいたしません。		
受講資格	茨木市民で2020年に、満60歳以上になる人で、学習や生きがいづくり、地域活動等への意欲があり、全期間を通じて受講できる人。※地域活動体験コースのみ満50歳以上となります。		
受講コース	「カリキュラム表」を参照 (内容が変更になる場合があります)		
募集定員	(1) コース 16人 (2)(3) コース 40人 (4) コース 30人 (5) コース 24人	各講座は重複して申し込むことができません。 タブレットコースは、タブレット、又はスマートフォンを所有されている方に限ります。	
	地域福祉課および市内公民館等の公共施設に備付けの「募集要項」の受講申込書に必要事項を記入して、「茨木シニアカレッジ」事務局宛に郵送又は持参ください。 (FAX送信は不可。「シニアプラザいばらき」のホームページからも申込みできます。)		
申込方法	以下の項目に該当する人は、全ての申し込みが無効となりますのでご注意ください。 (1) 「受講申込書」に記入した事項に虚偽または不正があった人。 (2) 1人で2通以上の申し込みをした人。		
申込・問合せ先	NPO 法人 茨木シニアカレッジ 事務局 TEL657-8814 (問合せは火~土曜日・午前10時~午後4時) 〒567-0841 茨木市桑田町24番21号 シニアプラザいばらき 休館日: 月曜・祝日		
受付期間	2月1日(土)~2月16日(日)まで ※消印有効		
可否通知	各コースごとに受講者を決定します。 (1) 申込者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。(当カレッジ初受講の方、次に、2018、19年度に) (2) 受講者決定結果の通知は、3月上旬に発送します。 (3) 可否について電話でのお問合せにはお答えできません。		



高年齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき



2020年度 茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」カリキュラム 午前10時～12時 又は 午前10時～午後3時 *主たる会場は、シニアプラザいばらき

1 地域活動体験コース						2 わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース						3 激動の現代社会を学ぶコース						4 輝くプラチナ世代を生きるコース						5 タブレットを楽しく学ぶコース					
回数	内容	講師	肩書	会場	日程	回数	内容	講師	肩書	会場	日程	回数	内容	講師	肩書	会場	日程	回数	内容	講師	肩書	会場	日程						
1	◆開講式◆	日程 4月19日(日)				1	内容 式典とオリエンテーション(1)					1	会場 シニアプラザいばらき					1	内容										
2	午前 コミュニケーショントレーニング(タブレットと共通)	原田 茂樹	元 野外活動センター 所長	シニアプラザ いばらき	4/26 (日)	2	午前 コミュニケーション トレーニング	松井 一恵	ファシリテーター	中津 コミュニティ センター	4/26 (日)	2	午前 コミュニケーション トレーニング	青沼ますみ	First Voice 代表	シニアプラザ いばらき	4/19 (日)	2	午前 コミュニケーションを楽しむ① ~出会う・ふれあう・温まる~	萬田久美子	日本ピア・サポート学会 ピアトレーナー	シニアプラザ いばらき	4/19 (日)	2	午前 コミュニケーショントレーニング (地域と共通)	原田 茂樹	元 野外活動センター 所長	シニアプラザ いばらき	4/26 (日)
	午後 オリエンテーション(2)						午後 オリエンテーション(2)						午後 オリエンテーション(2)						午後 オリエンテーション(2)										
3	(グループ討議) 私の「居場所と出番」を探る	現地				5/7 (木)	3	終日 茨木の歴史・文化(全般)を知る	茨木市立文化財資料館 学芸員	茨木市立文化財資料館	5/10 (日)	3	終日 自然観察(野草園)	栗本 修滋	大阪大学特任教授 大阪植物観察会	現地	4/26 (日)	3	タブレット・スマホの基本操作の確認 ユーチューブで調べもの	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	5/10 (日)							
4	◆共通講座1◆	日程 5月17日(日)				4	内容 ひとりぼっちをつくらない					4	会場 シニアプラザいばらき					4	内容										
5	生活支援コーディネーターの活動 イオンの社会活動	茨木市地域福祉課 イオンスタイル新茨木店長	シニアプラザ いばらき	5/24 (日)	5	終日 三島地域から捉えた 茨木・高槻の古墳	森田 克行	今城塚古代歴史館 特別館長	今城塚 古代歴史館	5/24 (日)	4	ディズニーを超えたUSJ	戸田 博子	読売新聞大阪本社 広報宣伝部長	シニアプラザ いばらき	5/24 (日)	5	文楽の音楽世界「義太夫」入門 義太夫の発声練習実演	豊竹呂秀・豊竹呂響・鶴澤响清	ローズWAM	5/31 (日)	5	ニュース記事や画像など 目的の情報を探し当てる	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	5/31 (日)			
6	コミュニティデイハウスの活動	コミュニティデイハウス オアシス平田	現地	6/18 (木)	6	終日 古墳めぐり (茨木西部を中心に歩く)	茨木市観光協会・童子組	現地	6/14 (日)	5	日本銀行見学	日本銀行 大阪支店	現地	6/2 (火)	6	コミュニケーションを楽しむ② ~自分を拓くと繋がりが 見えてくる~	萬田久美子	日本ピア・サポート学会 ピアトレーナー	シニアプラザ いばらき	6/14 (日)	6	カメラを使ってできる事	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	6/14 (日)				
7	社会福祉協議会の活動	茨木市社会福祉協議会	福祉文化館	7/2 (木)	7	終日 茨木の危機管理	茨木市危機管理課	市役所 (予定)	6/26 (金)	6	どうなる米中貿易戦争 ~日本経済への影響を探る~	近藤 伸二	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	6/14 (日)	7	歌と手遊びで楽しく健康に ~認知予防~	国枝 聡子	音楽療法士 えんぴつクラブ代表	シニアプラザ いばらき	6/28 (日)	7	最近のタブレット・スマホの動向 基本設定を変更する	NTTドコモ	シニアプラザ いばらき	6/28 (日)			
8	◆共通講座2◆	日程 7月19日(日)				8	終日 茨木の西国街道を歩く	石田 道仁	茨木市観光協会 ボランティアガイド	現地	10/4 (日)	7	最近の日韩関係の動き	斎藤 治	元 読売新聞社 記者	シニアプラザ いばらき	6/28 (日)	8	健康長寿のために動ける体づくり	八木ふみ子	エアロビック上級コーチ 健康運動指導士	シニアプラザ いばらき	7/5 (日)	8	新しいアプリのダウンロードと インストール・アンインストール アプリの整理	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	7/5 (日)	
9	茨木市の地域活動	茨木市民協働推進課 茨木市自治会連合会	シニアプラザ いばらき	8/2 (日)	9	内容 茨木市の高齢・福祉施策					9	会場 ローズWAM					9	内容											
10	こども・若者支援の取り組み	茨木市こども政策課	シニアプラザ いばらき	8/30 (日)	10	茨木の隠れキリシタン	桑野 梓	茨木市立文化財資料館 学芸員	シニアプラザ いばらき	8/30 (日)	10	茨木市議会の仕組みと 茨木市の財政運営について	茨木市議会議務局 茨木市企画財政部	市役所	8/5 (水)	10	認知症になる前に準備すること! 認知症と言われたら?	福岡 裕行	訪問認定看護師	シニアプラザ いばらき	8/30 (日)	10	撮った写真の編集と管理方法	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	8/2 (日)			
11	市民活動センターの現状と これから	茨木市民活動センター	クリエイティブ センター	9/10 (木)	11	日本の近世に影響を与えた 白井河原の合戦を検証する	東實 文男	郷土歴史研究家	中津コミュニ ティーセンター (予定)	9/13 (日)	11	国際経済と私たちの暮らし	村上 亨	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	8/23 (日)	11	絵手紙を描こう	岡村 隆久	画家	シニアプラザ いばらき	9/13 (日)	11	災害時のタブレット・ スマホの活用方法	茨木市危機管理課	シニアプラザ いばらき	8/23 (日)		
12	環境問題への取り組み・ エコカフェ活動	田中正之	素材探検隊 理事長	シニアプラザ いばらき	9/20 (日)	12	終日 隠れキリシタンの 里を訪ねる	茨木市観光協会・童子組	現地	9/20 (日)	12	日本の安全保障	康本 昭赫	元 産経新聞社 記者	シニアプラザ いばらき	9/13 (日)	12	口腔ケアは健康の源	永井 るみこ	梅花女子大学 教授	シニアプラザ いばらき	9/27 (日)	12	役に立つアプリや ゲーム・脳トレ	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	9/13 (日)		
13	老人クラブの活動について	老人クラブ連合会	シニアプラザ いばらき	10/1 (木)	13	終日 茨木の西国街道を歩く	石田 道仁	茨木市観光協会 ボランティアガイド	現地	10/4 (日)	13	シニア海外ボランティア活動	JICA関西	現地 (神戸)	9/27 (日)	13	大阪歴史博物館・NHK・大阪城見学			現地	10/4 (日)	13	前半の復習	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	9/20 (日)			
14	◆共通講座3◆	日程 10月18日(日)				14	内容 シニアネットワーク団体活動紹介					14	会場 シニアプラザいばらき					14	内容										
15	午後 小学校の放課後教室の 活動を知る	茨木市教育委員会 茨木市社会教育振興課	現地	11/5 (木)	15	終日 幻の茨木城を知る・見る	豊田 裕章	国際日本文化研究センター 共同研究員	福祉文化会館 現地	10/25 (日)	15	関西・大阪の観光戦略 (大阪のインバウンド)	大阪観光局	現地	11/4 (水)	15	高齢者の栄養 ~健康のための食事について~	多門 隆子	梅花女子大学 教授	シニアプラザ いばらき	10/25 (日)	16	インターネットに潜む危機	黒木 麻実	茨木市 消費生活センター	シニアプラザ いばらき	11/8 (日)		
16	多世代交流センターの 活動を知る	茨木市多世代交流センター	現地	11/18 (水)	16	茨木南部の史跡を訪ねる	茨木市観光協会・童子組	現地	11/7 (土)	16	外国人から見た日本	外国人留学生	シニアプラザ いばらき	11/15 (日)	16	①介護保険サービスについて	茨木市長寿介護課			市内各施設	10/26 (日)	17	ラインを使ってみる	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	11/22 (日)			
17	NPO法人茨木シニアカレッジ の事業	茨木シニアカレッジ	シニアプラザ いばらき	11/29 (日)	17	終日 茨木と関連する歴史遺産をバスで訪ねる			現地	11/19 (木)	17	最近の中国・香港事情	井上 邦久	元 蝶理株式会社 取締役・中国総代表	シニアプラザ いばらき	12/5 (土)	17	②介護老人ホーム見学(特養・老健)			市内各施設	10/26 (日)	18	ラインの活用(グループトーク)	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	12/6 (日)		
18	午前 シルバー人材センターの活動	茨木市シルバー人材センター	現地	12/10 (木)	18	終日 茨木に先端技術を見る	関西GW・日赤血液センター	現地	12/2 (水)	18	日本人はどこから来たか	難波 正司	香寺シルクロード館 館長	シニアプラザ いばらき	12/20 (日)	18	③介護老人ホーム見学報告会			シニアプラザ いばらき	11/1 (日)	19	旅行に活用する	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	12/20 (日)			
19	ナルクの活動	ナルク茨木・摂津拠点	現地	12/17 (木)	19	コーススタッフ企画講座			シニアプラザ いばらき	12/13 (日)	19	生と死をみつめて ~医師として、僧侶として~	佐々木 恵雲	藍野大学短期大学部 学長	シニアプラザ いばらき	1/17 (日)	19	高齢者運動プログラム	辰本 頼弘	追手門学院大学 教授	中津コミュニ ティーセンター (予定)	12/13 (日)	20	外部ドライブの活用	茨木シニア ICTアンソロジー	シニアプラザ いばらき	1/17 (日)		
20	先輩に見る地域活動	地域コース出身者	シニアプラザ いばらき	1/17 (日)	20	終日 茨木の文豪者 (川端康成・富士正晴)	川端康成文学館 館長 富士正晴記念館 学芸員	現地	1/24 (日)	20	遺言・遺産問題・相続 ~エンディングノート~	橋本多恵美	税理士	シニアプラザ いばらき	1/17 (日)	20	学び合い・支え合い・育ち合い	三川 俊樹	追手門学院大学 教授	追手門学院 大学	11/26 (水)	21	振り返り			シニアプラザ いばらき	1/31 (日)		
21	振り返り・これからの活動発表	シニアプラザ いばらき				21	振り返り	シニアプラザ いばらき				21	振り返り	シニアプラザ いばらき				21	振り返り	シニアプラザ いばらき									
22	◆閉講式◆	日程 2月14日(日)				22	◆閉講式◆	日程 2月14日(日)				22	会場 シニアプラザいばらき					22	内容										



地域活動体験コース 16名

カレッジ修了生が様々な場所で活躍されていた。(各団体を訪問して)



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

アマゾンの荷物の多さにはネット社会の浸透を感じた。ゲートウェイのすごさに驚いた。(「茨木に先端技術を見る」講座)



激動の現代社会を学ぶコース 40名

元記者の見識でのトランプ大統領に興味を持った。衝撃を受けた。(「トランプ大統領~人間像から読み解く世界の行方」講座)



輝くプラチナ世代を生きるコース 30名

とても楽しいストレッチ。自宅でも頑張りたい。毎日実践したい。(「健康長寿のために動ける体づくり」講座)



タブレットを楽しく学ぶコース 24名

分からないことが一つ一つクリアできるのが楽しい。文字入力の新しい方法を知った。(「キーボードで文字を入力」講座)



各コース共、原則として 日曜日の午前中(10時~12時)にシニアプラザいばらきで開催します。*タブレットコースは原則 日曜日の午後(1時~3時)となります。各コース共、フィールドワークや施設訪問のために一部の講座は平日開催及び午後3時頃まで活動することがあります。*原則、「終日」は午前10時~午後3時、「午後」は午後1時~午後3時を予定しています。詳細は、開講式に各コース別にお知らせします。

●各コース共に、1年間で12回以上(開講式・閉講式を除く)の出席者には、修了証書を授与します。
●講座によっては、グループワークを実施する場合があります。先生の講義を聴講するだけでなく、仲間と意見の交換をして多くの人の考え方について学びます。
●カリキュラムに記載した日程、会場は変更する場合があります。
●修了後も、関連団体でのボランティア活動や、引き続き仲間づくりのために、茨木シニアカレッジ同窓会「楽悠くらぶ」などの自主活動をしています。

各コース、ミニオープン講座と体験講座を1回ずつ開催します。
●ミニオープン講座は、受講コース以外の受講生も受講できます。
●体験講座は、受講コース以外の受講生と、一般市民の方も受講できます。