

茨木シニアカレッジ 「いこいこ未来塾」

次なる
茨木へ。



茨木には、次がある。

2021
年度

受講生募集

茨木市担当課:健康福祉部地域福祉課

2021年度 第13期生

申込期間: 2月15日(月)～2月28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

〒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(2021年度)「いこいこ未来塾」の講座概要

具体的な講座の内容	* 講座の場所：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) * 開催曜日：土曜日・日曜日(原則として) ※コースごとに異なる
-----------	---

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 受講資格は満50歳以上です	地域で自らの「居場所」と「出番」を見つける体験をしよう! * 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イ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
シニアの元気づくり	わがまち茨木と北摂の歴史・文化	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 * 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	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 * 日本の安全保障や最近の中国・香港・台湾事情を学ぶ * 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 * 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現状や日本人のルーツについて学ぶ 好評の日銀(大阪支店)や新聞社の見学、JICA関西(神戸)訪問に加えて自衛隊の駐屯地も見学する	40名
シニアの心身の健康寿命を延ばす	輝くプラチナ世代を生きる	シニア世代が日々を生き生きと輝く生活を送るため * 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	30名
	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	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 * 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

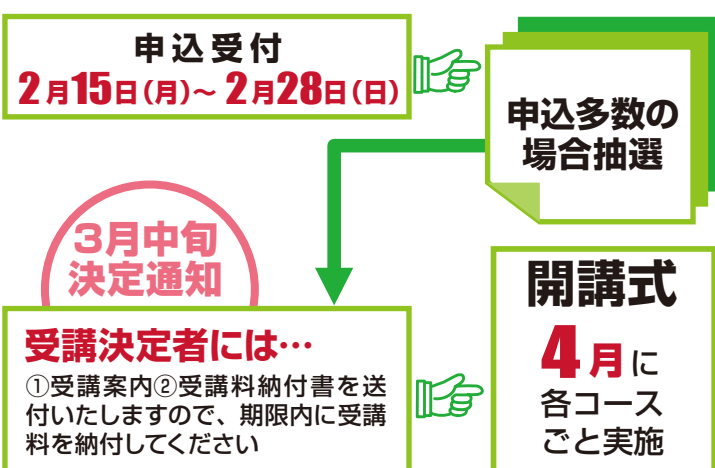


茨木シニアカレッジ「いよいよ未来塾」

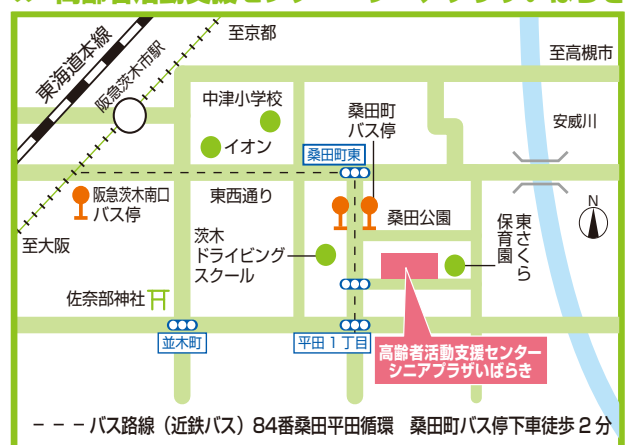
目的

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	2021 年 4 月から 2022 年 2 月まで		開講式は4月に各コース毎に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		土・日 曜日 (原則として)	午前10:00～12:00 午後 1 :30～ 3 :30 (一部変更があります。)	高齢者活動支援センター ・シニアプラザいばらき 茨木市桑田町24番21号
	(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、別途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 2021 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)				
定 員	講座定員		前年2020年度講座が中止のため、当該年度受講生のうち次年度 同コース受講希望者(同コース初受講生に限る)を優先受講とします。 よって今年度は、左記定員に至るまでの追加受講生を募集します。		
	(1) 地域コース	16 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。		
申込方法	(2) 茨木コース	40 人			
	(3) 現代コース	40 人			
申込・問合せ先	(4) プラチナコース	30 人			
	(5) タブレットコース	24 人			
	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。)				
受付期間	2月15日(月)～2月28日(日)まで ※消印有効				
合否通知	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。 (2) 受講者決定結果の通知は、3月中旬に発送します。 (3) 合否について電話でのお問合せにはお答えできません。 (追加募集者については、当カレッジ初受講の方、次に2019、20年度に当該コースを受講して いない方を優先します。)				
留意事項	新型コロナウイルス感染状況により、スケジュール及び講座内容を変更する場合があります。				



➤ 高齢者活動支援センター・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	日 程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日 程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日 程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日 程	内 容		講 師	肩 書	会 場		
1	4/11 (日)	午前	開講式・オリエンテーション			シニアプラザ いばらき	1	4/11 (日)	午後	開講式・オリエンテーション			シニアプラザ いばらき	1	4/4 (日)	午後	開講式・オリエンテーション			シニアプラザ いばらき	1	4/4 (日)	午前	開講式・オリエンテーション			シニアプラザ いばらき		
2	4/18 (日)	午後	コミュニケーショントレーニング	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	2	4/25 (日)	午後	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	シニアプラザ いばらき	2	4/18 (日)	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	中津コミュニ ティセンター	2	4/18 (日)	午後	コミュニケーションを楽しもう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		
3	5/9 (日)	午前	私の「居場所と出番」を探る	大北 規句雄	(株)HRCコンサルティング	三島地区	3	5/9 (日)	午後	茨木の歴史・文化の全般を知る	茨木市立文化財資料館 学芸員	文化財資料館 or プラザ	3	4/25 (日)	午前	大阪・関西万博と 関西経済のゆくえ	戸田 博子	読売新聞大阪本社 「新聞のちから」 委員会事務局長	シニアプラザ いばらき	3	4/25 (日)	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	5/16 (日)	午前	環境問題への取り組み： エコカフェ活動	田中 正之	素材探検隊長	シニアプラザ いばらき	4	5/22 (土)	午後	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	4	5/10 (月) の週	終日	新聞ができるまで (新聞社見学)	読売新聞大阪本社		現地	4	5/16 (日)	午前	コミュニケーションを楽しもう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			
5	5/30 (日)	午前	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	6/13 (日)	終日	古墳めぐり (茨木市東部を中心に歩く)	茨木市観光協会・童子組	現地	5	5/23 (日)	午前	「米中新冷戦」と米台関係	近藤 伸二	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	5	5/23 (日)	午後	文楽の音楽世界 「義太夫」入門	豊竹呂秀・豊竹呂響・鶴澤駒清	シニアプラザ いばらき				
6	6/1・6/8 (火)	午前	コミュニティハウスの活動	コミュニティデハウス オアシス平田 ※2班に分かれ、1日のみ受講		現地	6	6/25 (金)	終日	茨木の危機管理	茨木市危機管理課 茨木市消防署	市役所 or 茨木市消防本部	6	6/16 (水)	午前	ちょっと待って、 それ詐欺かも？	茨木警察署		シニアプラザ いばらき	6	6/13 (日)	午前	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			
7	6/24 (木)	午前	社会福祉協議会の活動	茨木市社会福祉協議会		福祉文化会館	7	7/4 (日)	午後	大正時代の新京阪 (阪急電車)の施設と茨木	森岡 洋史	茨木市立文化財資料館 史料調査員	7	6/27 (日)	午前	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	7	6/20 (日)	午前	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			
8	7/11 (日)	午後	茨木市の地域活動	茨木市市民協働推進課 茨木市自治会連合会		シニアプラザ いばらき	8	8/29 (日)	午後	茨木の隠れキリシタン遺物	桑野 梓	茨木市立文化財資料館 学芸員	8	7/4 (日)	午前	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	8	6/27 (日)	午後	認知症へのほど良い対応	久坂部 羊	作家・医師	シニアプラザ いばらき			
9	8/5 (木)	午前	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	9	9/11 (土)	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	7/18 (日)	午後	これからのアメリカ事情	佐藤 伸行	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	9	7/11 (日)	午前	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			
10	9/5 (日)	午前	市民活動センターの 現状とこれから	茨木市市民活動センター		シニアプラザ いばらき	10	9/26 (日)	午後	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	10	8/3 (火)	午前	茨木市議会の仕組み、 茨木市の財政運営とまちづくり	茨木市議会事務局 茨木市企画財政部	市役所	10	7/18 (日)	午前	歌と手遊びで楽しく健康に① ～認知予防～	国枝 聡子	音楽療法士 えんびつクラブ代表	シニアプラザ いばらき				
11	9/22 (水)	午後	老人クラブの 活動について	茨木市老人クラブ連合会		現地	11	10/3 (日)	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	11	8/22 (日)	午前	最近の中国・香港・台湾 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	11	8/1 (日)	午前	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			
12	10/7 (木)	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 社会教育振興課		現地	12	10/24 (日)	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	12	9/5 (日)	午前	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	8/29 (日)	午前	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			
13	11/4 (木)	午前	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	13	11/6 (土)	午前	茨木南部の史跡を訪ねる	茨木市観光協会・童子組	現地	13	9/19 (日)	午前	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	13	9/19 (日)	午後	介護保険サービスについて	長寿介護課		シニアプラザ いばらき			
14	11/14 (日)	午前	NPO法人茨木シニアカレッジ の事業 (はつらつ活動体験)	茨木シニアカレッジ		中津コミュニ ティセンター (予定)	14	11/25 (木)	終日	茨木と関連する歴史遺産を訪ねる		現地	14	10/4 (月) の週	終日	日本銀行見学	日本銀行大阪支店		現地	14	10/3 (日)	午前	絵手紙を描こう	岡村 隆久	画家	シニアプラザ いばらき			
15	12/2 (木)	終日	シルバー人材センターの活動 シルバーが働く現場見学	茨木市シルバー人材センター		現地	15	12/1 (水)	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	15	10/24 (日)	午前	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	15	11/21 (日)	午前	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	中津コミュニ ティセンター (予定)			
16	12/16 (木)	午前	ナルクの活動	ナルク茨木・摂津拠点		現地	16	12/16 (木)	終日	安威川ダム訪問： 現状と将来を考える	安威川ダム事務所 他	現地	16	11/8 (月) の週	終日	陸上自衛隊の駐屯地見学	陸上自衛隊		滋賀県今津	16	12/12 (日)	午前	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 ティセンター (予定)			
17	1/16 (日)	午前	先輩に見る地域活動	地域コース出身者		中津コミュニ ティセンター (予定)	17	1/23 (日)	終日	茨木の文学者 川端康成・富士正晴	川端康成文学館 館長 富士正晴記念館	現地	17	11/21 (日)	終日	シニア海外 ボランティア活動	JICA関西		現地	17	1/30 (日)	午前	歌と手遊びで楽しく健康に② ～認知予防～	国枝 聡子	音楽療法士 えんびつクラブ代表	シニアプラザ いばらき			
18	2/6 (日)	午前	振り返り・これからの活動発表			シニアプラザ いばらき	18	2/13 (日)	午後	振り返り			シニアプラザ いばらき	18	2/13 (日)	午前	振り返り			シニアプラザ いばらき	18	2/6 (日)	午前	振り返り			シニアプラザ いばらき		
19	2/20 (日)	午前	閉講式			シニアプラザ いばらき	19	2/27 (日)	午後	閉講式			シニアプラザ いばらき	19	2/20 (日)	午前	閉講式			シニアプラザ いばらき	19	2/27 (日)	午前	閉講式			シニアプラザ いばらき		

- 各コース共、原則として主会場はシニアプラザいばらきで開催します。

●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時半頃まで活動することがあります。
- 各コース共に、1年間で10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。

●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。
- 2021年11月～2022年1月の期間は、シニアプラザが工事のため、他の場所での開催予定となります。

●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。

受講生の声と 受講風景

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、いきいきと
楽しんでいる姿に感動した。(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

「なるほどそういうことか」と合点がいった。もっと ゆっくり
聞いて勉強したい。(「国際経済と私たちの暮らし」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)

