

茨木市内にある市民(シニア)のための学びの場

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。

2023
年度

受講生募集

茨木市担当課:福祉部地域福祉課

2023年度 第15期生

申込期間: 1月15日(日)~2月15日(水)

消印
有効



居場所と
出番を!



「やってもらう」から
「やってみよう」へ!



仲間づくりと
生きがいを!



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 <https://ibarak-sc.wixsite.com/home>



☎ 657-8814
(072)

問合せは火~金曜日 午前10時~午後4時



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：日曜日(原則として) ※タブレットは土曜日

講座の分野(狙い)	講座名	講座の概要	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	シニア世代の社会参加の“今”を学び、自分らしい楽しい社会参加のあり方を見つけよう! * 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 * 最近のシニア世代のライフスタイルや生活意識、価値観等を学ぶ : ライフスタイル、価値観とシニアの健康寿命の相関 * 地域社会の課題とシニア世代の関わり合いの実態を学ぶ : ヤングケアラー、子ども食堂、市民活動センターなど : 自治会、老人会、子ども会、ボランティア活動組織などの現状 * 現在、シニア世代の参加が求められている社会活動は何か? : ディスカッション、発表	15名
	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、実際にその場の雰囲気に触れると新しい発見があるかもしれません 頭と体を使い、体力・探求心を高め、いつまでも若いシニアライフを送りましょう! * 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 * 危機管理、自然災害、環境問題等、現在の茨木の状況を知る * 発展しつつある現在の茨木と「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	豊かなシニアライフを目指すため、現在の私たちを取り巻く社会・経済の動きを知り、さらに将来にわたってどのような変化が起こるのかを学びます。 * 国際情勢(拉致問題、台湾情勢、ヨーロッパやアメリカの動き) * 国際経済 * 異文化交流(国際理解、外国人との交流) * 私たちを取り巻くさまざまな話題 (安威川ダム、おにくる、先端産業、男女共同、特殊詐欺、地球温暖化) * 社会見学(JICA関西、陸上自衛隊駐屯地)	30名
	輝くセカンドライフを楽しむ	これからのセカンドライフを、実り多く、いきいきと健康で暮らしていくため、食、健康などの知識を得る。また、歴史や伝統芸能、文芸などに触れることにより、知らなかったことを知る楽しみを見つけるコースです。 * コミュニケーションの楽しみを学び、たくさんの出会いを増やす * 大阪の歴史に触れ、大阪城公園を散策し、昔の人々の偉業に触れる * 文楽の世界(義太夫入門)という伝統文化に触れ楽しむ * 川柳・絵手紙に挑戦して趣味を増やす * 食生活の大切さや口腔ケア、認知症についての知識を習得する * 遺言・遺産問題・相続を学び、終活や将来にも備える	30名
	スマホ・タブレットを活用しよう! ※一人一台タブレットをお貸しします ※タブレットはアンドロイドを使用	スマホやタブレットを持っているが、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初心者対象コースです * 上手に使うとこんなこともできる (写真、音楽、地図などのアプリの使い方、茨木市の情報入手など) * 仲間や家族と連絡をとる (ラインを使いこなすとこんなこともできる! 遠方の孫や知人とテレビ電話) * 知らないことや分からないことが簡単に調べられるようになります	20名

2023年度 茨木シニアカレッジ

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					
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	4/2 (日)	午前 開講式・オリエンテーション ※セカンドライフコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/9 (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
2	4/16 (日)	午前 コミュニケーショントレーニング 人とかかり合う・うまく伝える	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	4/22 (土)	午前 コミュニケーション トレーニング	松尾 法弘	ファシリテーター	シニアプラザ いばらき
3	4/23 (日)	午前 私の「居場所と出番」を探る(1) あなたの出番とは	大北 規句雄	(株) HRC コンサルティング	シニアプラザ いばらき	3	5/6 (土)	午前 茨木の歴史・ 文化の全般を知る	黒須 靖之	茨木市立文化財資料館 館長	シニアプラザ いばらき
4	5/14 (日)	午前 生活支援コーディネーターって何?	茨木市地域福祉課		シニアプラザ いばらき	4	5/20 (土)	終日 茨木・高槻の古墳 (今城塚古墳と古代歴史館見学)	森田 克行	今城塚古代歴史館 元特別館長	今城塚古墳
5	5/28 (日)	午前 近くにあるイオンの社会活動を のぞいてみよう	イオンスタイル新茨木 店長		現地	5	6/3 (土)	午前 古墳めぐり (新池埴輪工場跡から 太田茶臼山古墳)	茨木市観光協会・童子組		現地
6	6/11 (日)	午前 社会福祉協議会の活動 ボランティア入門 初めての車いす	茨木市社会福祉協議会		現地	6	6/23 (金)	午前 茨木の危機管理 (災害に備えて)	茨木市危機管理課		茨木市役所 (予定)
7	6/29 (木)	午前 シニアの遊び場 コミュニティデイハウスとは?	コミュニティデイハウス オアシス平田		現地 ※2回に分けて	7	7/8 (土)	終日 摂津国の式内社 (茨木地域に多い式内社を巡る)	茨木市観光協会・童子組		現地
8	7/9 (日)	午前 茨木市の地域活動(自治会)は どうなっているの?	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	8/3 (木)	午前 茨木市の環境事業 (茨木市環境衛生センター見学)	茨木市環境衛生課		現地
9	8/6 (日)	午前 こども食堂、ヤングケアラー とは何だろう	茨木市こども政策課		シニアプラザ いばらき	9	9/10 (日)	午前 茨木南部の史跡巡り (文化財資料館見学と 東奈良遺跡周辺)	茨木市観光協会・童子組		現地
10	9/8 (金)	午前 シルバー人材センターで 何ができるの?	茨木市シルバー人材センター		現地	10	9/24 (日)	午前 総持寺の歴史を知る (総持寺見学とその周辺)	西尾 一映	茨木市 公認観光ガイド	庄栄コミセン (予定) 現地
11	9/27 (水)	午後 “ご老人”と呼ばせない 元気な高齢者達 今どきの老人クラブ	茨木市老人クラブ連合会		現地	11	10/8 (日)	終日 西国街道を歩く (参勤交代で使われた道と 郡山合戦跡)	石田 道仁	茨木市 公認観光ガイド	現地
12	10/11 (水)	午後 小学校の放課後教室の ボランティアを知ろう	茨木市教育委員会 茨木市社会教育振興課		現地	12	10/22 (日)	終日 茨木城の歴史 (幻の茨木城と城下町跡)	豊田 裕章	大阪大学 招へい研究員	福祉文化会館 現地
13	10/22 (日)	午前 NPO法人茨木シニアカレッジの 事業はいろいろあるよ	NPO法人茨木シニアカレッジ		シニアプラザ いばらき	13	11/5 (日)	午前 茨木のキリシタン遺物 (「聖フランシスコ・ザビエル像」 発見秘話)	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
14	11/9 (木)	午前 ナルクの活動 気になる 「時間預託制度」とは?	ナルク茨木・摂津拠点		シニアプラザ いばらき	14	11/22 (水)	終日 隠れキリシタンの里探求 (キリシタン遺物史料館・ 下音羽周辺)	茨木市観光協会・童子組		現地
15	11/19 (日)	午前 市民活動センターって何?	茨木市市民活動センター		シニアプラザ いばらき	15	12/2 (土)	終日 茨木北部の史跡巡り (將軍塚古墳と安威古墳群を巡る)	茨木市観光協会・童子組		現地
16	12/3 (日)	午前 頑張っている地域コースの 先輩に学ぶ地域活動	地域コース出身者		シニアプラザ いばらき	16	12/14 (木)	午前 安威川ダムと北部の自然 (安威川ダムと大門寺・地福寺見学)	安威川ダム事務所 他		現地
17	1/14 (日)	午前 私の「居場所と出番」を探る(2) やってみよう!あなたの出番	大北 規句雄	(株) HRC コンサルティング	シニアプラザ いばらき	17	1/21 (日)	午前 中川清秀と梅林寺 (中川清秀の生涯と墓所 梅林寺お参り)	石田 道仁	茨木市 公認観光ガイド	福祉文化会館 現地
18	1/28 (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	2/10 (土)	午前 振り返り			シニアプラザ いばらき
19	2/18 (日)	午前 閉講式 ※セカンドライフコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/17 (土)	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。

※ 開講式・閉講式は状況により5コース分散になります。

3 激動の現代社会を学ぶコース						4 輝くセカンドライフを楽しむコース					
回数	日程	内 容	講 師	肩 書	会 場	回数	日程	内 容	講 師	肩 書	会 場
1	4/9 (日)	午前 開講式・オリエンテーション ※タブレットコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/2 (日)	午前 開講式・オリエンテーション ※地域コースと合同			シニアプラザ いばらき
2	4/23 (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	シニアプラザ いばらき	2	4/16 (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	5/14 (日)	午後 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	3	4/23 (日)	終日 大阪の歴史に触れよう		大阪歴史博物館・大阪城公園見学	現地
4	5/25 (木)	午前 安威川ダム周辺整備計画について 「おにクル」直近情報	茨木市都市整備部北部整備推進課 茨木市市民会館跡地活用推進課		市役所	4	5/14 (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	6/4 (日)	午前 社会を支える エレクトロニクス	眞砂 紀之	(株)村田製作所	シニアプラザ いばらき	5	5/21 (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		ローズワム
6	6/18 (日)	午後 シニアの 海外ボランティア活動	新見 真人	JICAシニア 海外ボランティアOB	シニアプラザ いばらき	6	6/11 (日)	午前 街道を歩く話	三好 惇二	NPO法人全国山村留学協会 会員	シニアプラザ いばらき
7	7/9 (日)	午前 日本人拉致はこうして世に出た・・・ 驚きの経緯と、解決への取組とは	石高 健次	フリージャーナリスト	シニアプラザ いばらき	7	6/18 (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	7/30 (日)	午前 台湾をめぐるアジア情勢	近藤 伸二	ジャーナリスト 関西学院大学非常勤講師	シニアプラザ いばらき	8	7/9 (日)	午後 聴くということ	奈良平 典子	傾聴ボランティアコスモス 代表	シニアプラザ いばらき
9	8/6 (日)	午前 ヨーロッパの安全保障について	藤好 陽太郎	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	9	7/30 (日)	午後 高齢者の栄養 ～健康のための食事について～	高木 洋子	梅花女子大学 教授	シニアプラザ いばらき
10	9/3 (日)	午前 外国人から見た日本	オティエノ・ フランス	立命館大学 准教授	シニアプラザ いばらき	10	8/27 (日)	午前 すっきりイキイキ暮らす 若返り整理術	細谷 紀子	片付けコンサルタント	シニアプラザ いばらき
11	9/24 (日)	午前 国際理解について (世界を知って、考えて、行動しよう!)	JICA関西		現地 (神戸市)	11	9/17 (日)	午前 介護保険サービスについて		茨木市長寿介護課	シニアプラザ いばらき
12	10/15 (日)	午前 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	12	10/1 (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
13	10/23 (月) の週	終日 陸上自衛隊の駐屯地見学	陸上自衛隊	今津駐屯地	現地 (滋賀県今津)	13	10/8 (日)	午前 シルバー川柳を楽しもう!	美作 蛙柳	川柳愛好・指導	シニアプラザ いばらき
14	11/12 (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	14	11/15 (水)	午後 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
15	11/28 (火)	午前 男女共同参画社会ってなに?	茨木市市民文化部 人権・男女共生課		ローズワム	15	11/26 (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
16	12/11 (月) の週	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	16	12/10 (日)	午前 フレイル予防 健康長寿を延ばしましょう!		NPO法人元氣いばらき体操普及会	シニアプラザ いばらき
17	1/15 (月) の週	午前 地球温暖化と 最近の異常気象	大阪管区気象台		シニアプラザ いばらき	17	1/28 (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
18	2/4 (日)	午後 振り返り			シニアプラザ いばらき	18	2/4 (日)	午前 振り返り			シニアプラザ いばらき
19	2/18 (日)	午後 閉講式 ※タブレットコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/18 (日)	午前 閉講式 ※地域コースと合同			シニアプラザ いばらき

- 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、会場は変更となる場合があります。
- 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」などの自主活動を行っています。

分～午後3時30分 *主たる会場は、シニアプラザいばらき

5 スマホ・タブレットを活用しよう！コース

回数	日程	内容	講師	肩書	会場
1	4/9 (日)	午前 開講式・オリエンテーション1 ※現代コースと合同			シニアプラザ いばらき
2	4/22 (土)	午前 オリエンテーション2 &Wi-Fi接続の練習	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
3	5/6 (土)	午前 自分のスマホ・タブレットの 基本操作を確認しよう	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
4	5/20 (土)	午前 ラインの基本を学ぶ	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
5	6/3 (土)	午前 ラインの応用 (みんなで繋がろう)	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
6	6/17 (土)	午前 アプリって何？	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
7	7/1 (土)	午前 ネット社会に潜む危険	茨木市 消費生活センター		シニアプラザ いばらき
8	7/15 (土)	午前 さまざまなアプリを使ってみよう	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
9	8/5 (土)	午前 前半の振り返り&質問点相談会	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
10	9/2 (土)	午前 カメラの利用やデータ保存	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
11	9/16 (土)	午前 地図や時刻表を生活に役立てよう	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
12	10/6 (金)	午前 災害時のICT活用	茨木市危機管理課		シニアプラザ いばらき
13	10/21 (土)	午前 インターネットでこんな事も判るの？	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
14	11/4 (土)	午前 スマホってこんな事もできる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
15	11/18 (土)	午前 販売店に聞く	ドコモショップ		シニアプラザ いばらき
16	12/2 (土)	午前 ZOOMやラインで会話してみる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
17	1/6 (土)	午前 スマホで脳トレやゲームを 試してみる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
18	2/3 (土)	午前 後半の振り返り&質問点相談会	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
19	2/18 (日)	午後 閉講式 ※現代コースと合同			シニアプラザ いばらき

は変更する場合があります。
ています。

受講生の声と 受講風景



地域活動体験コース 15名

今何をしたらいいかの目標を教えていただいた。
楽しく活動できた。(「市民活動センターの現状とこれから」講座)



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

郷土の歴史を知る機会を得て満足した。今後も学び続けたい。
(「古墳めぐり」「太田茶臼山古墳～新池埴輪公園」講座)



激動の現代社会を学ぶコース 30名

人類が世界に渡っていく話が面白かった。/自分がどこから
来たか考えてみたい。(「日本人はどこから来たか」講座)



輝くセカンドライフを楽しむコース 30名

いつの間にか心が温かくなり、人との触れ合いを感じた。
(「コミュニケーションを楽しもう」講座)



スマホ・タブレットを活用しよう！コース 20名

自撮りとかパノラマ写真は撮ったことがなかったので、今日の講
座でよくわかった。(「写真の撮影と撮った写真の管理」講座)





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	2023 年 4 月から 2024 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と併せて実施します。	
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) 輝くセカンドライフを楽しむコース			
	(5) スマホ・タブレットを活用しよう!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 3,000円。		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。尚、別途振込手数料が必要です。			
	(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 2023 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 (1) 地域コース 15 人 (2) 茨木コース 40 人 (3) 現代コース 30 人 (4) セカンドライフコース 30 人 (5) スマホ・タブレットコース 20 人		各講座を重複して申し込むことはできません。 スマホ・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	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。 (FAX送信は不可。「茨木シニアカレッジ」「シニアプラザいばらき」のホームページからも申し込みできます。)			
	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・問合先	NPO 法人 茨木シニアカレッジ 事務局 Tel072-657-8814 (問合せは火～金曜日・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	1月15日(日)～2月15日(水)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。 (2021、22 年度に当該コースを受講して) (2) 受講者決定の通知は、3 月中旬に発送します。 いない方を優先します。 (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。			
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。			

申込受付

1月15日(日)～2月15日(水)

申込多数の
場合抽選

3月中旬
決定通知

受講決定者には…

①受講案内②受講料納付書を送付いたしますので、期限内に受講料を納付してください。

開講式

4月 実施

高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき

