

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。

2024
年度

受講生募集

茨木市担当課:福祉部地域福祉課

2024年度 第16期生

申込期間: 1月16日(火)~2月15日(木) 消印有効

知る
楽しさを

参加する
幸せを

出会う
喜びを

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

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://ibaraki-sc.jimdofree.com>



☎ 657-8814
(072)

問合せは火~金曜日 午前10時~午後4時

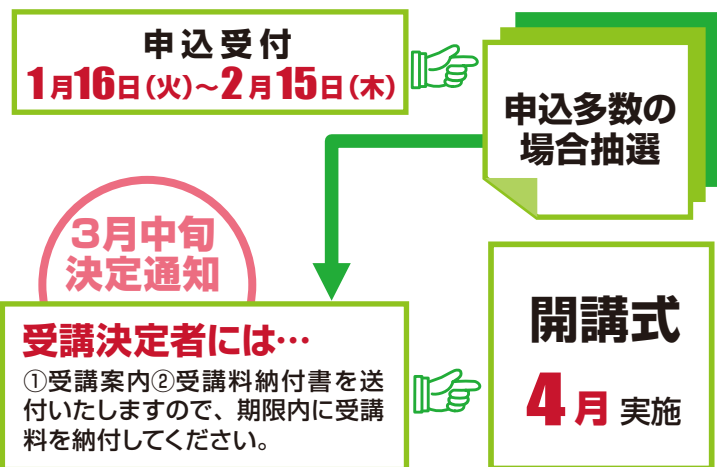


茨木シニアカレッジ「いかに未来塾」

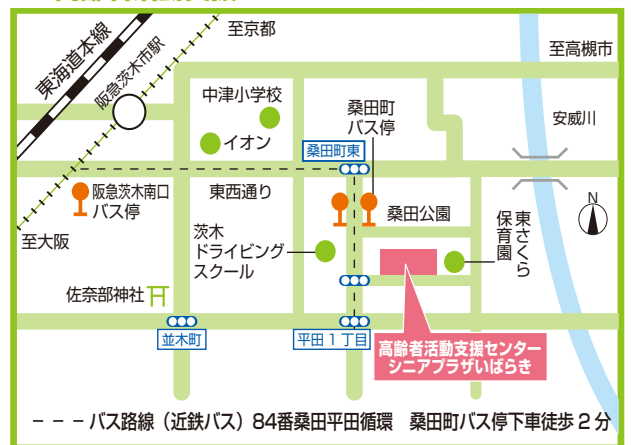
目的

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	2024年4月から2025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。)
	(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) スマホを活用しよう!コース		
受講料	10,000円 (各コース共)		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2024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	(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) スマホコース 20人 合計 135人		
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」のホームページからも申し込みできます。)		 申し込みフォーム
	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 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16日(火)~2月15日(木)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。(2022、23年度に当該コースを受講していない方を優先します。) (2) 受講者決定の通知は、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。		
留意事項	(1) 各講座を重複して申し込むことはできません。 (2) スマホコースは、スマホを所有されている方に限ります。 (3) 茨木コースのフィールドワークは、現地集合の場合がありアップダウンの多いコースもあります。 (4) ウイルス感染状況等により、スケジュール及び講座内容を変更する場合があります。		



高年齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき





具体的な講座の内容	<ul style="list-style-type: none"> * 講座の場所: 主に「シニアプラザいばらき」で開講します。(現地フィールドワークあり) * 開催曜日: 日曜日(原則として) ※スマホは土曜日 * 講座時間: 2時間(午前の場合10:00~12:00、午後の場合1:30~3:30)
-----------	---

コース名	コースのねらい	コース紹介	定員
① 地域活動体験 受講資格は 満50歳以上	シニアの 地域活動	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、シニアの出番を応援します。 * 現場で仲間と一緒に考える～地域で自らの「居場所」と「出番」について～ * 地域社会の課題とシニア世代の関わり合いの実態 ヤングケアラー、こども食堂、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について ディスカッション、発表	15名
② わがまち茨木と北摂の歴史・文化	シニアライフの 充実	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で、実際にその場の雰囲気に触れると新しい発見があります。頭と体を使い、体力・探求心を高め、いつまでも元気なシニアライフを目指します。 * 古墳や古い寺社を訪ね、茨木(北摂)の古代の歴史学習 * 西国街道、隠れキリシタン等の史跡を歩き、中世～近世の歴史と文化の体感 * 危機管理、自然災害等、現在の茨木の状況について * 発展しつつある現在の茨木と「次なる茨木」の見聞	40名
③ 激動の現代社会を学ぶ	豊かな シニアライフ	現在の私たちを取り巻く社会・経済の動きを知り、さらに将来どのような変化が起こるのかを学び、豊かなシニアライフを目指します。 * SNS最前線、老後のお金、地球温暖化、防災、先進技術 * 国際情勢(アジア、EU、アメリカ)について * 国際経済と私たちの暮らし * 異文化交流(国際理解、留学生との交流) * 社会見学(大阪取引所、裁判所、陸上自衛隊駐屯地)	30名
④ 輝くセカンドライフを楽しむ	元気な シニアづくり	これからのセカンドライフを、明るく楽しく元気で暮らすための講座です。歴史、伝統芸能、音楽、文芸を学び、また食生活や健康体操なども体験します。終活に備えた講座もあり、今後の充実した人生を応援します。 * 文楽の世界(義太夫入門)という伝統文化の体験 * 街道を歩く達人から居ながらにして街道歩きの楽しさの体感 * 腰掛タップダンスに挑戦し、足腰の筋力アップ * 珍しいミュージカルソー(のこぎり音楽)の体験 * 終活に役立つすっきり整理術、相続問題	30名
⑤ スマホを活用しよう!	シニアライフの 向上	スマホを持っているが、使い方がよく分からない方や、もっと活用したいスマホ初心者を対象にしたコースです。シニアライフの向上を目指します。 * 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 * 仲間や家族との連絡 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調べ	20名

2024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	4/21 (日)	午前 開講式・オリエンテーション ※現代・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/21 (日)	午後 開講式・オリエンテーション ※セカンドコースと合同			シニアプラザ いばらき
2	4/21 (日)	午後 コミュニケーショントレーニング 人とかかわり合う・うまく伝える	原田 茂樹	元 野外活動センター 所長	中津コミュニティー センター	2	4/28 (日)	午後 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	5/12 (日)	午前 私の「居場所と出番」を探る(1) あなたの出番とは <small>ミニ・オープン講座</small>	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	5/11 (土)	午後 茨木の歴史・文化の全般	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	5/26 (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	4	5/18 (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 前特別館長	今城塚古墳
5	6/9 (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	大池コミュニティー センター	5	6/9 (日)	午前 古墳巡り (新池輪輸工場跡から 太田茶臼山古墳)		茨木市観光協会・童子組	現地
6	6/19 (水)	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	6	6/21 (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 または プラザ
7	6/26 (水)	午前 地域包括支援センターって何?		茨木市福祉総合相談課	シニアプラザ いばらき	7	7/7 (日)	午後 市史編さんごぼれ話	田中 裕三	茨木市文化財愛護会 理事	シニアプラザ いばらき
8	7/7 (日)	午前 茨木市の地域活動(自治会)は どうなっているの?		茨木市地域コミュニティ課 茨木市自治会連合会	シニアプラザ いばらき	8	8/4 (日)	午前 茨木市の近代史	石田 道仁	茨木市 公認観光ガイド	シニアプラザ いばらき
9	7/23 (火)	午前 こども食堂、ヤングケアラー とは何だろう		茨木市子ども政策課	シニアプラザ いばらき	9	9/15 (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	9/6 (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	9/29 (日)	午前 総持寺の歴史 (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	9/25 (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	10/6 (日)	終日 茨木城の歴史 (幻の茨木城と城下町跡)	豊田 裕章	国際日本文化研究センター 客員教授	ローズワム・現地
12	10/9 (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 社会教育振興課	現地	12	10/27 (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
13	10/27 (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	11/10 (日)	午前 ザビエル肖像画発見の地!! (寺がないのに干提寺)	東實 文男	郷土史家 (文化遺産の保護・啓発活動)	シニアプラザ いばらき
14	11/7 (木)	午前 ナルクの気になる 「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	11/20 (水)	午前 隠れキリシタンの里探求 (キリシタン遺物史料館 ～竜王山荘・高雲寺)		茨木市観光協会・童子組	現地
15	11/17 (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	おにクル またはプラザ	15	12/1 (日)	午前 茨木北部の史跡巡り (将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	12/1 (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	12/11 (水)	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	1/12 (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	1/19 (日)	午前 歴史的に重要な茨木の道	豊田 裕章	国際日本文化研究センター 客員教授	おにクルまたは ローズワム
18	1/26 (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	2/9 (日)	午前 振り返り			シニアプラザ いばらき
19	2/16 (日)	午後 閉講式 ※現代・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/16 (日)	午前 閉講式 ※セカンドコースと合同			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」です。
- ミニオープン講座は、受講生対象の講座です。詳しくは開講時に説明します。
- 開講式・閉講式は合同で実施します。

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	4/21 (日)	午前 開講式・オリエンテーション ※地域、スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/21 (日)	午後 開講式・オリエンテーション ※茨木コースと合同			シニアプラザ いばらき
2	5/12 (日)	午後 コミュニケーション トレーニング	萬田 久美子	NPO法人 Peer Do 理事	シニアプラザ いばらき	2	4/28 (日)	午前 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	NPO法人 Peer Do 理事	シニアプラザ いばらき
3	5/26 (日)	午後 日本人はどこから来たか <small>ミニ・オフ講座</small>	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	5/12 (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	NPO法人 Peer Do 理事	シニアプラザ いばらき
4	6/3 (月) の週	終日 大阪取引所及び大阪地方裁判所見学			現地 (大阪市内)	4	5/19 (日)	午後 文楽の音楽世界 「義太夫」入門	豊竹呂秀・豊竹呂響 豊竹呂萬・鶴澤駒清		シニアプラザ いばらき
5	6/30 (日)	午前 社会を支える エレクトロニクス	戸井 孝則	(株) 村田製作所	シニアプラザ いばらき	5	6/9 (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
6	7/8 (月) の週	午前 これからの茨木を考えよう! (グループ作業)		茨木市政策企画課	市役所 またはプラザ	6	6/23 (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
7	7/21 (日)	午前 台湾と中国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	7	7/7 (日)	午前 腰掛タップダンス	鷹 悠貴	腰掛タップダンス チーフインストラクター	シニアプラザ いばらき
8	8/25 (日)	午前 ヨーロッパの安全保障と経済	藤好 陽太郎	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	8	7/28 (日)	午前 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
9	9/29 (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	9	9/1 (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
10	10/7 (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)	10	9/15 (日)	午前 ミュージカルソートと音楽の世界	齊藤 舞歌	関西フルートオーケストラ コンサートマスター	シニアプラザ いばらき
11	10/27 (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	11	10/6 (日)	午前 絵手紙を描こう	岡村 隆久	画家	おにくル またはプラザ
12	11/10 (日)	午後 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	12	10/20 (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
13	11/25 (月) の週	午前 マイ防災マップ マイタイムラインの作成		茨木市危機管理課	おにくル またはプラザ	13	11/13 (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
14	12/8 (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)	14	11/24 (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	訪問看護ステーションふるる 管理者	シニアプラザ いばらき
15	12/22 (日)	午前 科学技術分野の人材育成 ~理科教育の現場から~	新見 真人	理科教師	シニアプラザ いばらき	15	12/1 (日)	午後 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
16	1/13 (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	16	12/15 (日)	午前 フレイル予防 健康寿命を延ばしましょう!		NPO法人元気いばらき体操普及会	シニアプラザ いばらき
17	1/25 (土)	午前 SNS最前線		追手門学院大学 学生	シニアプラザ いばらき	17	1/19 (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	税理士法人TACT 代表	シニアプラザ いばらき
18	2/3 (月) の週	午前 老後に気になるお金の話		大阪府金融広報委員会	シニアプラザ いばらき	18	2/2 (日)	午前 振り返り			シニアプラザ いばらき
19	2/16 (日)	午後 閉講式 ※地域・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/16 (日)	午前 閉講式 ※茨木コースと合同			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ください。

3時30分 *主たる会場は、シニアプラザいばらき

5 スマホを活用しよう！コース

回数	日程	内容	講師	肩書	会場
1	4/21 (日)	午前 開講式・オリエンテーション1	※地域・現代コースと合同		シニアプラザ いばらき
2	4/27 (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	5/11 (土)	午前 スマホの基本操作はできるかな？ YouTubeを使って練習	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
4	5/25 (土)	午前 ラインの基本操作はこれ	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	6/8 (土)	午前 ラインを今まで以上に 活用しよう	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
6	6/22 (土)	午前 インターネットで調べもの (ネット検索)	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	7/6 (土)	午前 ネット社会に潜む危険に備える ミニ・オン・アップ講座	茨木市 消費生活センター		おにクル またはプラザ
8	7/20 (土)	午前 自分のスマホにないアプリは こうやって入れる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
9	8/3 (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	9/7 (土)	午前 いろいろなアプリの紹介	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	9/21 (土)	午前 カメラ撮影、編集、写真の保存を マスターする	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
12	10/4 (金)	午前 災害時のICT活用術	茨木市危機管理課		シニアプラザ いばらき
13	10/26 (土)	午前 マップ(地図)を生活の中で 活用する	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
14	11/9 (土)	午前 まだまだこんなアプリがある	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	11/30 (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	12/21 (土)	午前 ライン画面で家族と 新年のご挨拶を！	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	1/11 (土)	午前 地図や時刻検索を活用し 楽しい旅を計画する	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	2/8 (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	2/16 (日)	午後 閉講式 ※地域・現代コースと合同			シニアプラザ いばらき

受講生の声と 受講風景



カレッジ
facebook

地域活動体験コース

ゲームを通して地域の結びつきができるのいいことだと思つた。(「元気な高齢者達 今どきの老人クラブ」講座)



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース

幻の城・癒しの城・防御の城である茨木城が本当にあったとロマンを感じた。(「茨木城の歴史(幻の茨木城と城下町跡)」講座)



激動の現代社会を学ぶコース

尽きないロマンを教えてもらった。/日常考えたことのない内容で新鮮だった。(「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

日本の文化は素晴らしいと思つた。義太夫について身近に感じることができた。(「文楽の音楽世界」講座)



スマホを活用しよう！コース

災害時の情報をスマホで簡単にみられることを教えていただき、大いに活用したい。(「災害時のICT活用」講座)

