

# 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 <b>ミニ・オン・アップ講座</b>	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面白いことだと思つた。(「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)

