

2026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	会場	回数	日程	内容	講師	会場
1	4/5 (日)	午後 開講式・オリエンテーション (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	1	4/5 (日)	午前 開講式・オリエンテーション (茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき
2	4/12 (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 (野外活動センター元所長)	シニアプラザ いばらき	2	4/19 (日)	午後 コミュニケーション トレーニング	原田 茂樹 (野外活動センター元所長)	シニアプラザ いばらき
3	4/26 (日)	午前 私の「居場所と出番」を探る(1) あなたの出番とは?	(株)HRCコンサルティング 大北 規句雄	シニアプラザ いばらき	3	5/10 (日)	午前 茨木の歴史と文化	文化財資料館 館長 黒須 靖之	シニアプラザ いばらき
4	5/10 (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	茨木市社会福祉協議会	4	5/24 (日)	午前 古墳巡り (太田茶臼山古墳から 史跡新池ハニウ工場公園)	茨木市観光協会 童子組	太田茶臼山古墳、 ハニウ工場公園
5	5/24 (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	6/13 (土)	終日 中臣鎌足の出自を考える (今城塚古代歴史館、 古墳公園見学)	高槻市文化財アドバイザー 森田 克行	今城塚古代歴史館
6	6/3 (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	オアシス平田	6	6/26 (金)	午前 茨木の危機管理 (災害に備えて)	茨木市危機管理課	市役所南館
7	6/16 (火)	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	7/5 (日)	午前 茨木の隠れキリシタン遺物	西尾 一映 (茨木市公認観光ガイド)	シニアプラザ いばらき
8	6/28 (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	7/19 (日)	午前 五色の泉-水と昔の暮らし-	文化財愛護会 理事 田中 裕三	シニアプラザ いばらき
9	7/15 (水)	午前 こども食堂、ヤングケアラー とは何だろう ミニ・オープン講座	茨木市子ども政策課	シニアプラザ いばらき	9	9/13 (日)	午前 茨木の文学者・川端康成	川端康成文学館 館長	川端康成文学館
10	7/31 (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	茨木市 シルバー人材センター	10	9/26 (土)	午前 「国生みの社」溝昨神社	文化財愛護会 理事 川添 英一	シニアプラザ いばらき・ 溝昨神社
11	9/2 (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	茨木公民館	11	10/11 (日)	午前 茨木南部の史跡巡り (文化財資料館と東奈良遺跡) ミニ・オープン講座	茨木市観光協会 童子組	文化財資料館と その周辺
12	10/8 (木)	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	茨木小学校	12	10/25 (日)	午前 西国街道を歩く (参勤交代で使われた道と 白井河原合戦跡)	石田 道仁 (茨木市公認観光ガイド)	白井河原合戦跡他
13	10/23 (金)	午前 障害福祉センターハートフルって どんな活動をしているの?	茨木市障害福祉課 大阪府障害者福祉事業団	生涯福祉センター ハートフル	13	11/11 (水)	終日 隠れキリシタンの里探求 (キリシタン遺物史料館見学)	茨木市観光協会 童子組	キリシタン遺物史料館と その周辺
14	11/5 (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	11/22 (日)	終日 茨木城の歴史 (幻の茨木城と城下町跡をたどる)	国際日本文化研究センター 客員教授 豊田 裕章	ローズWAM、 茨木小学校 周辺
15	11/15 (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	15	12/5 (土)	終日 摂津国の式内社 (茨木地域の式内社を巡る)	茨木市観光協会 童子組	新屋神社、 春日神社、 三宅城跡
16	11/29 (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	12/17 (木)	午前 茨木市の環境事業 (環境衛生センター見学)	茨木市環境衛生センター 職員	環境衛生センター
17	12/13 (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	(株)HRCコンサルティング 大北 規句雄	シニアプラザ いばらき	17	1/17 (日)	午前 総持寺歴史散策 (総持寺見学とその周辺)	西尾 一映 (茨木市公認観光ガイド)	庄栄コミュニティーセンター、 総持寺
18	1/17 (日)	午前 振り返り		シニアプラザ いばらき	18	1/31 (日)	午後 振り返り		シニアプラザ いばらき
19	2/14 (日)	午前 閉講式(地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	19	2/14 (日)	午後 閉講式(茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき

● 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。

● **ミニ・オープン講座** は、受講コース以外のコースで受講可能な講座です。(希望多数の場合は抽選となります。)

● 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。

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	会場	回数	日程	内容	講師	会場
1	4/5 (日)	午後 開講式・オリエンテーション (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	1	4/5 (日)	午前 開講式・オリエンテーション (茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき
2	4/11 (土)	午前 コミュニケーション (アイスブレイク)	原田 茂樹 (野外活動センター元所長)	シニアプラザ いばらき	2	4/19 (日)	午前 コミュニケーションを楽しむ ～見て聞いて話して気づいて感じて考えて～	NPO法人 Peerith 副理事長 桑原 博美	シニアプラザ いばらき
3	4/25 (土)	終日 自衛隊見学		自衛隊	3	4/30 (木)	午前 いつまでも 茨木に暮らせますように	茨木市長寿介護課	シニアプラザ いばらき
4	4/26 (日)	午後 シルクロードから学ぶ	香寺シルクロード館 館長 難波 正司	シニアプラザ いばらき	4	5/17 (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・鶴澤清清	シニアプラザ いばらき
5	5/17 (日)	午前 社会を支える エレクトロニクス <small>ミニ・オープン講座</small>	㈱村田製作所 戸井 孝則	シニアプラザ いばらき	5	5/31 (日)	午前 街道を歩く話	NPO法人全国山村留学協会 会員 三好 惇二	シニアプラザ いばらき
6	6月中旬(平日)	終日 大阪取引所及び大阪地方裁判所見学		大阪取引所 大阪地方裁判所	6	6/21 (日)	午後 口腔ケアは健康の源	梅花女子大学 教授 永井 るみこ	シニアプラザ いばらき
7	6/21 (日)	午前 社会の中の心理学	立命館大学総合心理学部 助教 春日 彩花	シニアプラザ いばらき	7	7/1 (水)	午前 消費生活センターと 私たちの暮らし	茨木市市民生活相談課 廣田 耕一郎	シニアプラザ いばらき
8	7月上旬(平日)	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	茨木市役所	8	7/26 (日)	午前 高齢者の栄養 ～健康のための食事について～	梅花女子大学 教授 高木 洋子	シニアプラザ いばらき
9	9/1 (火)	午前 認知症は予防できる	国立循環器病研究センター 医長 齊藤 聡	シニアプラザ いばらき	9	9/6 (日)	午前 すっきりイキイキ暮らす 若返り整理術	児童自立援助ホームAzul相談支援員 片付けコンサルタント 細谷 紀子	シニアプラザ いばらき
10	9/27 (日)	午前 豊かな老後のために 知っておきたいお金の話	金融経済教育推進機構 (J-FLEC)	シニアプラザ いばらき	10	9/20 (日)	午前 ミュージカルソートと音楽の世界 <small>ミニ・オープン講座</small>	関西フルートオーケストラ コンサートマスター 齊藤 舞歌	シニアプラザ いばらき
11	10/4 (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	11	10/4 (日)	午前 絵手紙を描こう	画家 岡村 隆久	シニアプラザ いばらき
12	10/17 (土)	午後 台湾と中国をめぐる アジア情勢	ジャーナリスト 関西学院大学 非常勤講師 近藤 伸二	シニアプラザ いばらき	12	10/18 (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	大阪歴史博物館・ 大阪城公園
13	11/5(木)	午前 宅急便のしくみ グループA 20人		ヤマト関西 ゲートウェイ	13	11/11 (水)	午後 学び合い・支え合い・育ち合い	追手門学院大学 教授 三川 俊樹	追手門学院大学
	11/10(火)	午後 宅急便のしくみ グループB 20人							
14	11/15 (日)	午前 これからのアメリカ事情	追手門学院大学経済学部 教授 佐藤 伸行	シニアプラザ いばらき	14	11/29 (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?	訪問看護ステーションふるる 管理者 福岡 裕行	シニアプラザ いばらき
15	12/6 (日)	午前 国際経済と私たちの暮らし <small>ミニ・オープン講座</small>	追手門学院大学 名誉教授 村上 亨	シニアプラザ いばらき	15	12/6 (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	12/20 (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海外協力隊ラオスOG ラオス雑貨「theobaan」 代表 樋口 愛実	シニアプラザ いばらき	16	12/20 (日)	午後 フレイル予防 健康寿命を延ばしましょう!	NPO法人元氣いばらき体操普及会 理事長 西脇 正泰	シニアプラザ いばらき
17	1/24 (日)	午前 ヨーロッパの現状	追手門学院大学 教授 藤好 陽太郎	シニアプラザ いばらき	17	1/24 (日)	午後 遺言・遺産問題・相続 ～エンディングノート～	税理士法人TACT 代表 橋本 多恵美	シニアプラザ いばらき
18	2/7 (日)	午前 地球温暖化と最近の異常気象 <small>ミニ・オープン講座</small> 振り返り	大阪管区気象台	シニアプラザ いばらき	18	1/31 (日)	午前 振り返り		シニアプラザ いばらき
19	2/14 (日)	午前 閉講式(地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	19	2/14 (日)	午後 閉講式(茨木・セカンドコース)		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	会場
1	4/5 (日)	午後 開講式・オリエンテーション (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき
2	4/18 (土)	午前 オリエンテーション2 &Wi-Fi接続の練習 (使用スマホの確認 受講生習得の確認)	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	5/2 (土)	午前 スマホの基本操作を もう一度確認しよう (ユーチューブを使って練習)	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	5/16 (土)	午前 ラインの基本操作を マスターしよう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
5	5/30 (土)	午前 ラインをもっと活用しよう	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	6/27 (土)	午前 分からないことはスマホで調べる！ (インターネット検索)	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	7/4 (土)	午前 ネット社会に潜む危険に備える ミニ・オープン講座	消費生活センター	シニアプラザ いばらき
8	7/18 (土)	午前 アプリを追加して スマホをより便利に使おう	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	9/12 (土)	午前 前半の振り返りと質問&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	10/3 (土)	午前 便利なアプリを試して見よう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
11	10/16 (金)	午前 災害時のICT活用術	茨木市危機管理課	ローズWAM
12	10/31 (土)	午前 カメラの操作や写真の 整理方法を確認	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
13	11/21 (土)	午前 クリスマスカードを作成してみる	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
14	12/5 (土)	午前 販売店に色々聞いてみよう	ドコモショップ鮎川	シニアプラザ いばらき
15	12/19 (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
16	1/9 (土)	午前 人工知能 (AI) 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
17	1/23 (土)	午前 自分で楽しい旅を計画してみる (冬休みの宿題テーマ)	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	1/30 (土)	午前 後半の振り返りと質問&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	2/14 (日)	午前 閉講式 (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき

受講風景



カレッジ
facebook

地域活動体験コース 15名

介助される方の不安がないよう、声かけの大切さや、段差の乗り越え方を学べた。「ボランティア入門 初めての車いす」



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

茨木北部の忍頂寺付近でキリシタン信者が隠れて信仰を続けていた理由が良くわかった。「隠れキリシタンの里」



激動の現代社会を学ぶコース 40名

シニアの経験を活かした活発な意見交換ができた。「これからの茨木を考えよう! (グループ作業)」



輝くセカンドライフを楽しむコース 30名

初めての楽器で興味深かった。音色も心地よく実際の演奏会も見たいです。「ミュージカルソートと音楽の世界」



スマホを活用しよう！コース 20名

今まで自分でアプリを入れたことがなかったが、興味あるものを探して楽しみたい。「いろいろなアプリの紹介」

