

平成31年度
摂津市いきいきカレッジ
(老人大学講座)

受 講 案 内



ふれあいの里講座

主 催 摂 津 市

協 賛 摂津市老人クラブ連合会

会 場 摂津市立老人福祉センター (ふれあいの里)

■ 摂津市いきいきカレッジの目的

本講座は、知識や教養を深めると共に、地域に密着し、今まで培った社会経験・人生経験を生きがい、仲間づくりにもつなげ、地域やコミュニティ（地域との共生）で協働して、活かしていただくことを期待して開講します。

◎ふれあいの里講座のご案内

1 開講期間及び開講時間

5月31日～11月15日 毎週金曜日 午前10時15分～午後3時
全20回（ただし、8月全週はお休み）

2 募集人員 合計36名

ものづくりを楽しんでみよう科 6名 笑顔で体操しよう科 12名
パソコンを始めてみよう科 10名 パソコンをもっと知ろう科 8名

▶ 全ての科目新規優先（選んだ専門科目が初めての方は新規扱い）再受講可

3 応募資格

60歳以上の摂津市民で、学習意欲があり毎回出席可能な方

▶ 開講日(5月31日)において満60歳以上であること

4 受付期間

4月2日（火）～4月20日（土）（ただし、日曜日は除く。）

▶ 定員以上の応募があった場合、抽選により受講者を決定します。

▶ 受講決定通知書は、5月初旬までに発送します。

5 受講料 無 料

▶ 社会見学、行事参加費、その他教材料費は別途必要です。詳しくは、2・3ページを参照してください。専門科目により異なります。

6 受講申込先・方法・問い合わせ先

受講願書に必要事項をご記入のうえ、下記窓口までお持ちください。

摂津市立老人福祉センター（ふれあいの里 内）

〒566-0062 摂津市鳥飼上5丁目2番8号（TEL：072-653-1212）

※ふれあいの里講座またはせつつ桜苑講座のどちらか一方にしか申込みできません。

7 オリエンテーション

日 時 5月24日（金） 午前10時30分（1時間程度）

場 所 摂津市立老人福祉センター（ふれあいの里 内）

8 開 講 式

日 時 5月31日（金） 午前10時

場 所 摂津市立コミュニティプラザ 3階コンベンションホール

9 講座内容及び開講時間

(1) 一般教養科目 (必須) 午前10時30分～12時

『人生はこれからだ！広げよう 友達の輪』をテーマとして、これからの暮らしを健やかに過ごすため、また地域での活動に役立つ知識や教養を身につけるため、いきいきとした生活等に繋がる講義を全員で学習します。

☆ 講座予定表 ☆

No.	開講日	講座内容 / 講師	午後
前期	① 5月31日	第1部 合同開講式 (※摂津市立コミュニティプラザ) 第2部 「笑いで脳の活性化」 月亭 天使氏	
	② 6月7日	ふれあいの里施設見学・ホームルーム	専門①
	③ 6月14日	「レクリエーション」 郡 眞由美氏	専門②
	④ 6月21日	「消費生活問題」 市 消費生活相談ルーム 職員	専門③
	⑤ 6月28日	終日専門科目 ④ ⑤	
	⑥ 7月5日	合同公開講座 (※摂津市立コミュニティプラザ) 「フレイル(虚弱)を予防して生き生き人生」 重信 直人氏	工場 見学
	⑦ 7月12日	「認知症サポーター養成講座」 市 高齢介護課 職員他	専門⑥
	⑧ 7月19日	「認知症関連の講座」	専門⑦
	⑨ 7月26日	終日専門科目 ⑧ ⑨	
後期	⑩ 9月6日	「生前整理とエンディング情報の整理について」山崎由香氏	専門⑩
	⑪ 9月13日	「音楽 de 脳を活性化」 後藤 由美氏	専門⑪
	⑫ 9月20日	合同公開講座 (※摂津市立コミュニティプラザ) 「高齢者の税金について」 税理士 辻 晴雄氏	まつり 準備協力
	⑬ 9月27日	終日専門科目 ⑫ ⑬	
	⑭ 10月4日	「いつでもどこでも指ヨガ」 木下 友恵氏	専門⑭
	⑮ 10月11日	終日専門科目 ⑮ ⑯	
	⑰ 10月18日	「防災の話」 市 防災管財課 職員	専門⑰
	⑱ 10月25日	社 会 見 学	
	⑲ 11月1日	「テーマ協議中」 朝日新聞社社会部記者 長富 由希子氏	専門⑱
	⑲ 11月8日	10:30～11:00 アンケート等 11:00～12:00 「交通安全の話」 摂津警察署	専門⑲
	⑳ 11月15日	閉 講 式 ・ 懇 親 会	

※日程・内容については変更する場合があります。

■一般教養科目の費用負担について (各科共通・概算)

社会見学 4,500円～5,000円
資料代等経費 1,000円～1,500円
行事参加費 1,500円

合計8,000円程度

(2) 専門科目 午後1時～3時

■ものづくりを楽しんでみよう科(6名)

教材費 12,000円程度

ものづくりの楽しさを体感・体験しましょう!

内 容	カリキュラム (予定)	講 師
①ミニらんま作り他 らんまは日本古来の木造建築住宅に取り付けられた室内装飾です。今年度はミニチュアを中心に作成します。	※前期9回 (終日含む)	伝統工芸士 木下 文男 氏
②陶 芸 家庭で使えるお茶碗やお皿のほか、好みの陶器を作成します。	※後期10回 (終日含む)	陶芸教室 「しょうよう」 村井 昭夫 氏

■笑顔で体操しよう科(12名)

講師：上村 輝美 氏

教材費 1,000円程度

健康にまつわる話と実技(筋トレ・有酸素運動・ストレッチ)で楽しく体を動かします。

・人の体のしくみ(筋肉・骨・関節の役割など)	・ロコモ予防体操(正しいスクワットなど)
・疲れにくい体を作る(ウォーキングなど)	・老化姿勢を防ぐ
・リラクゼーションとストレッチ体操	・筋力トレーニング(チューブ、ボールを使用)
・ひざ痛、腰痛、肩こり 予防改善	・転倒予防(バランストレーニングなど)
・認知症対策(脳トレ)	・ロコモティブシンドロームについて
・雑学(水分補給、緊急手当R I S E法、笑いの効用、骨密度アップ、～ながら体操)	

■パソコンを始めてみよう科(10名)

講師：平塚 富美子 氏

教材費 3,000円程度

入門講座的な内容。マウス操作、文字入力がある程度できる方が対象です。

・電源の入れ方、切り方、マウスの練習	・電子メールの利用
・文字入力の基礎	・入力基礎、文章入力(ワード)
・文書作成	・文書作成基礎(ワード)
・ファイル管理	・表作成と編集(ワード)基礎
・インターネットでホームページの検索	・グラフィックスの利用(ワード)基礎
・セキュリティ対策について	

■パソコンをもっと知ろう科(8名)

講師：宇都宮 正芳 氏

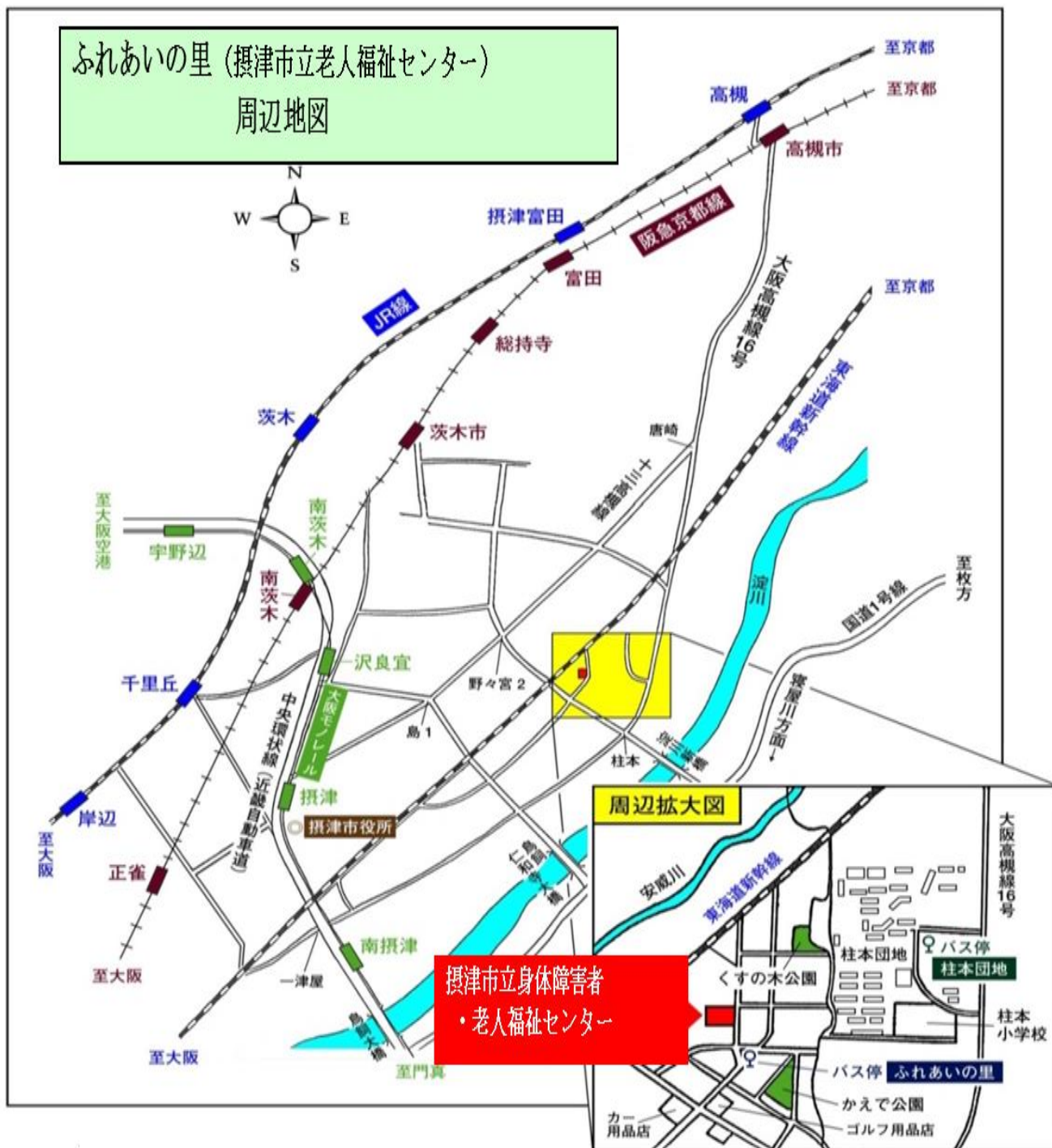
教材費 3,000円程度

中級的な内容。文章の編集やインターネットなど実用的なことを学びます。

・入力の基礎	・文書の編集、書式設定(ワード)
・表の作成と編集(ワード)	・グラフィックスの利用、応用(ワード)
・6ヶ月カレンダー作成(ワード)	・インターネットの検索方法
・ネットショップの利用、Googleアカウント	・電子メールの利用
・インターネットでプログラムをダウンロード、インストール	・音楽CDのパソコンへの取り込み
	・年賀状の作成(ワード)

(注意) 内容については、都合により変更する場合があります。(各科共通)

会 場



交通機関 阪急バス JR千里丘駅より

JR吹田駅より 阪急相川駅・ダイキン工業前 経由

(ふれあいの里行き) 終着 徒歩2分

(柱本団地行き) 終着 徒歩10分

大阪モノレール 南摂津駅より

(ふれあいの里行き) 終着 徒歩2分

【 お 願 い 】

カレッジ開講中、ふれあいの里内の駐車場はご利用になれません。
お車でのご来場はお控えくださいますよう、お願いいたします。

平成 31 年度 摂津市いきいきカレッジ
受 講 願 書

学長 森 山 一 正 様

平成 31 年度 『摂津市いきいきカレッジ』の受講を申込みます。

申込日 平成 31 年 4 月 日

ふりがな			生 年 月 日
氏 名			昭和・大正
住 所	〒 566 —		年 月 日
	摂津市		(満 歳)
自宅電話番号	()	—	性 別
携帯電話番号	()	—	男 ・ 女
受講希望	第 1 希望	科	
専門科目	第 2 希望	科	
受講歴等 番号に○及び 記載して下さい	① 初めて ② ふれあいの里で () 科 () 科 を受講した。 ③ せつつ桜苑で () 科 () 科 を受講した。 ④ 両センターで数多く受講した。		
★『摂津市いきいきカレッジ』の募集をどのような方法でお知りになりましたか？ (○を付けてください)			
1. カレッジ卒業生からの誘い 2. 広報せつつ 3. 広報板掲示のポスター 4. 市内公共施設でのポスター・チラシ 5. ホームページ 6. その他 ()			
連絡・特記事項			

※ 注意

1. ふれあいの里講座・せつつ桜苑講座のどちらか一方にしか申込みできません。

(重複して申込まれた場合は、無効になります。)

2. 両講座共に電話での申込みはできません。(問合わせについては電話可)

受講を希望される講座の施設窓口に『受講願書』を直接持参してください。

3. 申込み受付期間

平成 31 年 4 月 2 日 (火) ~ 4 月 20 日 (土)

※記載いただいた個人情報は、本講座のために使用し、他の目的には使用しません。

事務局記入	受付日	受付番号	抽選結果	結果通知/開講式案内
			合・否	