

令和5年度
摂津市いきいきカレッジ
(ふれあいの里講座)

受講案内

★一般教養科目
充実しています★

姫路城 世界遺産登録
30周年記念シリーズ企画有

対象事業



主催 摂津市

協賛 摂津市老人クラブ連合会

お問い合わせ

摂津市立老人福祉センター (ふれあいの里)

〒566-0062

摂津市鳥飼上5丁目2番8号

TEL 072-653-1212



いきいきカレッジへ参加して摂津市健幸マイレージの
ポイントを貯めよう！

- いきいきカレッジは摂津市健幸マイレージ対象事業です。
- 1ヶ月につき100ポイントを翌月以降に付与

■ 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、『人生はこれからだ！持ち続けよう！向上心と好奇心！』をテーマに開講します。

開講期間 8月18日～12月8日 毎週金曜（祝日を除く）
午前10時15分～午後3時 全16回

募集人数 24名（専門科目別内訳）

専門科目	募集人員
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	10名
パソコン&スマホをもっと知ろう科	8名

※新規の方優先（再受講可）

受講対象 60歳（開講日8月18日現在）以上の市民で
学習意欲があり全日出席可能な方

受講料 無料（教材費等は別途必要）

受付期間 7月3日（月）～7月15日（土）（日曜日を除く）
午前9時～午後5時

申込方法 受講願書に必要事項を記入の上 下記窓口まで持参
（郵送不可）

摂津市鳥飼上5丁目2番8号（ふれあいの里内）

摂津市立老人福祉センター

TEL 072-653-1212

※せつつ桜苑講座との併願は不可

受講決定 受講決定の可否は、7月末までに郵送で通知

※定員以上の応募があった場合 抽選により受講者を決定

開講日

開講式 日時 8月18日（金） 午前10時30分

場所 摂津市立老人福祉センター

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
 ※毎回 10 時 15 分からはホームルーム

★一般教養科目
 充実しています★

姫路城 世界遺産登録
 30周年記念シリーズ企画有

☆ 講座 予定表 ☆

	開講日	講座内容 / 講師	午後
1	8月18日	開講式	
2	8月25日	オリエンテーション/施設見学	専門①
3	9月1日	一般教養①「◇これからの人生、今日が一番若い！ 楽しい笑顔の一日に◇」 レクリエーションコーディネーター 郡 眞由美氏	専門②
4	9月8日	終日専門科目 ③④	
5	9月15日	一般教養②「日本のおもちゃと子育ての習俗」 日本玩具博物館 学芸員 尾崎 織女氏	専門⑤
6	9月22日	終日専門科目 ⑥⑦	
7	9月29日	一般教養③「おでかけ・尿もれの話」実験・体操 花王グループ社員 出張講座	専門⑧
8	10月6日	一般教養④「世界遺産姫路城の魅力と保存のあゆみ」 姫路市生涯学習部文化財課 福田 剛史氏	専門⑨
9	10月13日	終日専門科目 ⑩⑪	
10	10月20日	一般教養⑤「姫路城の美を支えてきたもの」 姫路市立城郭研究室 工藤 茂博氏	専門⑫
11	10月27日	社会見学 (姫路城・好古園・日本玩具博物館など) 予定	
	11月3日	文化の日	
12	11月10日	終日専門科目 ⑬⑭	
13	11月17日	一般教養⑥ 消費者問題 摂津市消費生活相談ルーム	専門⑮
14	11月24日	終日専門科目 ⑯⑰	
15	12月1日	一般教養⑦ 交通安全の話 摂津警察署交通課・市道路交通課 ホームルーム (アンケートなど)	専門⑱
16	12月8日	閉講式 ・ 学習成果発表	



※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) 資料代等 1,000 円

(2) 専門科目 午後1時～3時 (午前・午後とも専門科目の日6回有)

■ **ものづくりを楽しんでみよう科 (6名) <全 18 コマ>**

教材費等 5,000～8,000 円程度

3つメニューに挑戦し、ものづくりの楽しさを体験しましょう！

①ハサミで切り絵にチャレンジ	講師	いばらきシニアマイスター倶楽部 平松 かよ子氏
8/25・9/1・9/8(終日)・9/15 計5コマ		
②オリジナルの器作りにチャレンジ	講師	陶芸教室“しょうよう” 村井 昭夫氏
9/22(終日)・9/29・10/6・10/13(終日)・10/20 計7コマ		
③銅板レリーフ作りにチャレンジ	講師	一級建築板金技能士 植木 洋一氏
11/10(終日)・11/17・11/24(終日)・12/1 計6コマ		

■ **笑顔で体操しよう科 (10名) <全 18 コマ>**

講師：上村 輝美氏 **教材費等 2,000 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)	・正しい筋力トレーニングの方法
・ストレッチ体操とリラクゼーション	・エアロビクスで体を動かす
・腰痛・肩こり・膝痛の予防改善体操	・ロコモティブシンドロームについて
・フレイルにならないために出来ること	・認知症予防対策 (脳トレ)
・雑学 (水分補給・骨密度アップ・緊急手当 R I S E 法・健康に良い食事など)	

■ **パソコン&スマホをもっと知ろう科 (8名) <全 18 コマ>**

講師：宇都宮 正芳氏 **教材費等 4,000 円程度**

パソコンの中級程度の内容とスマホの実用的なことを学びます

・入力の基礎・Windows について	・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)
・スマホ・デジカメからの写真取り込み ・パソコンの整理 (フォルダの使い方)	・スマホアプリ (天気予報や QR コード・LINE) を使ってみよう
・音楽 CD のパソコンへの取り込みや オリジナル CD の作成	・電子メールの利用
・インターネットの検索方法や便利な ホームページ	・インターネットショップの利用体験
・インターネットでプログラムを ダウンロード及びインストール	・スマホで年賀状作成・LINE で送信・ YouTube 動画を LINE で送信
・年賀状の作成 (ワード)	

※各専門科目においての内容を変更する場合があります。

会場のご案内



摂津市立身体障害者
・老人福祉センター

周辺拡大図



「ふれあいの里」
バス停

交通機関 阪急バス

JR千里丘駅より

(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

お車でのご来場が出来るようになりました！

～感染症の予防対策について～

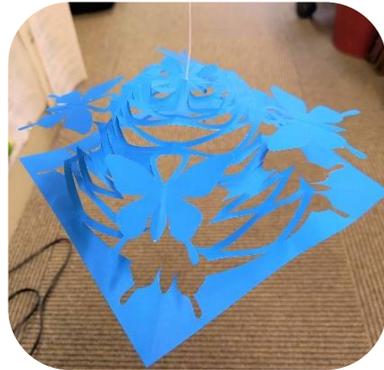
様々な感染症への予防対策をできる限り実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

ものづくりを楽しんでみよう科とは・・・？

3つのものづくりにチャレンジします！
こんな感じのものを思案中です★



①ハサミで切り絵にチャレンジ



②オリジナルの器作りにチャレンジ



③銅板レリーフ作りにチャレンジ

