

令和7年度 摂津市いきいきカレッジ ふれあいの里講座

～深めよう 絆！広げよう 地域の輪！～

受講案内

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！



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 5-2-8 Tel.072-653-1212

講座の概要

《開講期間》

令和7年8月22日～12月12日 毎週金曜日 全17回

開講式

日時 8月22日（金） 午前10時30分（10時15分集合）

場所 摂津市立老人福祉センター（ふれあいの里内）

《願書受付期間》

令和7年7月1日（火）～7月19日（土）

午前9時～午後5時（日祝日を除く）

《募集人数》 24名

専門科目	定員
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

■ 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、『**深めよう 絆！ 広げよう 地域の輪！**』をテーマに開講します。

《受講対象》

60歳以上の摂津市民で
学習意欲があり全日程出席できる方

※開講日（8月22日）において
満60歳以上であること

《受講料》

無 料

※但し、教材・材料費・行事参加費は別途要
（専門科目により 年間約10,000円～
20,000円程度がかかります）

《受講決定》

受講決定の可否は7月末までに
郵送で通知

※定員以上のお申し込みがあった場合
抽選により受講者を決定します

《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）

摂津市立老人福祉センター

摂津市鳥飼上5丁目2番8号（ふれあいの里内）

TEL 072-653-1212

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！

講座の内容

(1) 一般教養科目（全員必修） 午前 10 時 30 分 ～ 12 時

※毎回 10 時 15 分からホームルーム

☆ 講 座 予 定 表 ☆

	開 講 日	講 座 内 容 / 講 師	午 後
1	8月22日	開 講 式 / オリエンテーション	
2	8月29日	一般教養① ふれあいの里内施設見学	専門①
3	9月 5日	一般教養②『人づきあいが寿命を延ばす、みんなで気張りましょう!』 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12日	終日専門科目 ③ ④	
5	9月19日	一般教養③『生きるを伝える ～今とこれから、幸せに生きるために できること～』 オカリナ奏者 さくらい りょうこ 氏	専門⑤
6	9月26日	社 会 見 学 (大型バスにて実施)	
7	10月 3日	一般教養④『摂津市内の地域・地形・歴史』 ふるさと摂津案内人の会 宮田 鐵夫 氏	専門⑥
8	10月10日	終日専門科目 ⑦ ⑧	
9	10月17日	一般教養⑤『誤嚥性肺炎にならないための習慣』 言語聴覚士 小西 祥 氏	専門⑨
10	10月24日	終日専門科目 ⑩ ⑪	
11	10月31日	一般教養⑥『鍵盤ハーモニカで懐かしの歌コンサート』 鍵盤ハーモニカ奏者 祝谷 真帆 氏 ピアニスト 名定 澄子 氏	専門⑫
12	11月 7日	一般教養⑦『おおいに笑って 長寿と健康』 関西演芸協会 理事 若井 ぼん 氏	専門⑬
13	11月14日	終日専門科目 ⑭ ⑮	
14	11月21日	一般教養⑧『認知機能向上と運動』 関西大学人間健康学部 教授 弘原海 剛 氏	専門⑯
15	11月28日	終日専門科目 ⑰ ⑱	
16	12月 5日	一般教養⑨『交通安全と防犯対策』 摂津警察署生活安全課・交通課 摂津市道路交通課	専門⑲
17	12月12日	閉 講 式 / 学習成果発表 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）資料代等 1,000 円
- ◆9月26日 大型バスにて社会見学の予定（別途費用要）

(2) 専門科目 午後 1 時 ～ 3 時 (午前中から専門科目 5 日間有)

◆ ものづくりを楽しんでみよう科 (6 名) 《全 19 コマ》

2 つのメニューに挑戦し、ものづくりの楽しさを体験しましょう！

① ポーセリンペイント(磁器絵付け)にチャレンジ

9 コマ

教材費等 6,000 円程度



厚生労働省

陶磁器製造絵付け一級技能士

ものづくりマイスター (陶磁器製造)

はまぐち

ともこ

濱口

朋子氏



内 容
・柄物転写紙を用いたお皿の製作
・無地の転写紙を用いたお皿の製作
・絵の具を用いたお皿の製作
・ティーセット (ポット/カップ×2/小皿×2) の製作



② 木工加工や金属加工の技法を使い

オリジナル作品づくりにチャレンジ 10 コマ

教材費等 6,000 円程度



厚生労働省

普通旋盤一級技能士

ものづくりマイスター (機械加工)

ほんじょう

ひろあき

本庄

博明氏



内 容
・Playmake の使用方法の説明と練習
・キーホルダー、ネームプレート作り
・立体物の展示作品製作 (滑り台・ブランコ等)
・ボールペン作り
・ボールペン立て・ケース作り
・錫製品アクセサリー作り



◆ 笑顔で体操しよう科（10名） 《全 19 コマ》

健康にまつわる講話と実技(筋トレ・有酸素運動・ストレッチ)で楽しく体を動かしましょう！

教材費等 1,000 円程度



健康運動指導士
介護予防運動トレーナー

うえむら てるみ
上村 輝美氏



内 容	
・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	・効果的なウォーキングの方法
・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 19 コマ》

パソコンの中級程度の内容とスマホの
実用的な使い方について学びましょう！

教材費等 4,000 円程度



日商 EC 実践研修認定講師
パソコン整備副士

うつのみや まさよし
宇都宮 正芳氏

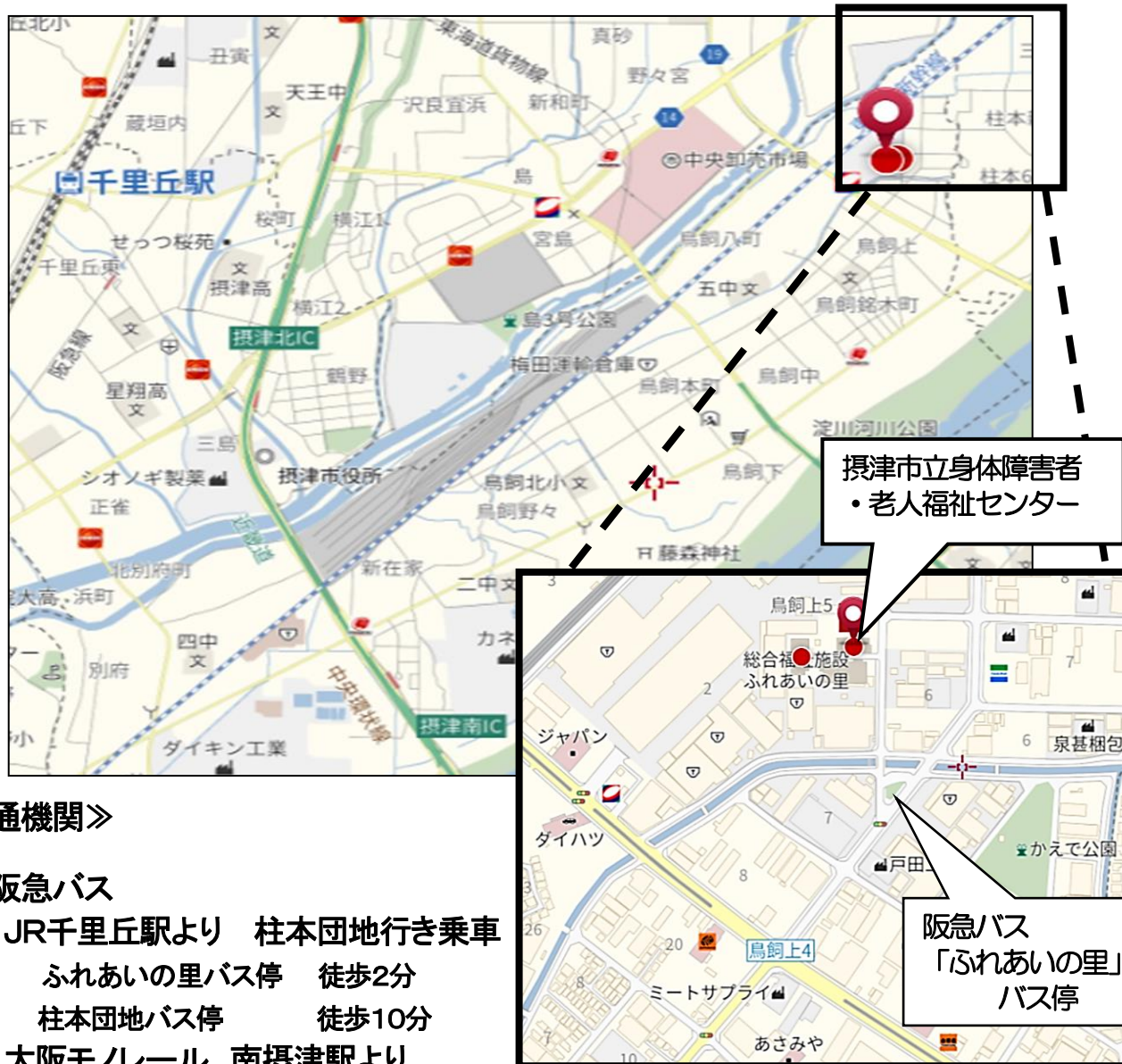


内 容	
・入力の基礎・Windows について	・文書の編集、書式設定（ワード）
・表の作成と編集（ワード）	・グラフィックスの利用、応用（ワード）
・スマホ・デジカメからの写真取り込み・ パソコンの整理（フォルダの使い方）	・スマホアプリ「PayPay(電子マネー)」や 「LINE」等を使ってみよう
・音楽 CD のパソコンへの取り込み・オリジ ナル CD の作成・スマホへの音楽コピー	・Copilot(コパイロット：AI 人工知能)が 広げる新しい世界
・電子メールの利用	・インターネットの検索方法や知っていれば 便利なホームページ
・インターネットショップの利用体験	・インターネットで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 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内容を変更する場合があります。

受講会場・願書受付場所



《交通機関》

◎阪急バス

JR千里丘駅より 柱本団地行き乗車

ふれあいの里バス停 徒歩2分

柱本団地バス停 徒歩10分

大阪モノレール 南摂津駅より

柱本団地行き乗車

ふれあいの里バス停 徒歩2分

◎摂津市公共施設巡回バス セッピー号(無料)

摂津市役所より ふれあいの里行き

終着すぐ

お車でのご来場ができます！

～ 感染症の予防対策について ～

状況により様々な感染症への予防対策を実施予定です。ご理解とご協力をお願いします。



**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！**