

**令和8年度**

# **摂津市いきいきカレッジ**

## **ふれあいの里講座**

～学びを通じて広がる 仲間・地域の輪～

### **受 講 案 内**



### **市制施行 60 周年記念**

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 Tel072-653-1212

## 講座の内容

### 《開講期間》

令和8年8月21日～12月11日 毎週金曜日 全17回

#### 開講式

日時 8月21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8年7月1日（水）～ 7月18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 |
| スマホ&パソコンをもっと知ろう科 | 8名  |

## ■ 摂津市いきいき力レッジの目的

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、『**学びを通じて広がる 仲間・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21日）において  
満60歳以上であること

### 《受講料》

無 料

※但し、教材料費・行事参加費は別途要  
（専門科目により 年間約10,000円～  
30,000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

# 講座の概要

(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 21 日  | 開 講 式 / オリエンテーション                                                            |         |
| 2  | 8 月 28 日  | ①ふれあいの里内施設見学                                                                 | 専門<br>① |
| 3  | 9 月 4 日   | ②「小さなコミュニティの輪から地域の未来創りを<br>＝地域に根差した「場づくり」を目指して＝」<br>レクリエーションコーディネーター 郡 眞由美 氏 | 専門<br>② |
| 4  | 9 月 11 日  | 終日専門科目 ③④                                                                    |         |
| 5  | 9 月 18 日  | ③「赤穂浪士にまつわるお話」<br>佛教大学 歴史学部 教授 斉藤 利彦 氏                                       | 専門<br>⑤ |
| 6  | 9 月 25 日  | 社 会 見 学 （大型バスにて実施）                                                           |         |
| 7  | 10 月 2 日  | ④「救急法(心肺蘇生・AED の使い方)」<br>日本赤十字社大阪府支部                                         | 専門<br>⑥ |
| 8  | 10 月 9 日  | 終日専門科目 ⑦⑧                                                                    |         |
| 9  | 10 月 16 日 | ⑤「高齢者の認知機能とコミュニケーション<br>～聴覚やその他の機能低下の予防から～」<br>大阪人間科学大学 保健医療学部 教授 安井 美鈴 氏    | 専門<br>⑨ |
| 10 | 10 月 23 日 | 終日専門科目 ⑩⑪                                                                    |         |
| 11 | 10 月 30 日 | ⑥「心の歌・愛の歌♪」<br>～様々なジャンルの名曲や秋の歌をお届けします～<br>ボーカルユニット『ルージュ・ブラン』                 | 専門<br>⑫ |
| 12 | 11 月 6 日  | ⑦「健康と生きがいづくりに役立つ笑いの力」<br>大道芸人「たつきゆうさん」 田久 朋寛 氏                               | 専門<br>⑬ |
| 13 | 11 月 13 日 | 終日専門科目 ⑭⑮                                                                    |         |
| 14 | 11 月 20 日 | ⑧「災害に対する事前の備え～いざというときのために備えよう～」<br>摂津市防災危機管理課                                | 専門<br>⑯ |
| 15 | 11 月 27 日 | 終日専門科目 ⑰⑱                                                                    |         |
| 16 | 12 月 4 日  | ⑨「交通安全と防犯対策など」<br>摂津警察署交通課 摂津市道路交通課                                          | 専門<br>⑲ |
| 17 | 12 月 11 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 25 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》

4 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  
8/28～9/4、11/20～12/4 6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



※大阪府技能士会連合会会員

2018 年新院展最優秀賞、2019 年池田市美術展ロータリークラブ賞を受賞  
植物、動物、風景、人物などをモチーフに作品を制作。大阪、兵庫、岡山にて  
ポーセリンペインティング教室を開講。個展、グループ展多数開催。

| 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 |
| ・基本の描き方を学ぶ～小物の製作 |
| ・下絵から描く季節の飾り皿製作  |



② 押し花アートにチャレンジ  
～押し花作りから始めます～  
9/11～10/2 4コマ

教材費等 6,000 円程度



押し花インストラクター  
しもら 霜良 サト子氏



※押し花インストラクターとして郵便局、JA、百貨店などのワークショップで指導。  
現在はフリーの押し花インストラクターとして活躍中。  
摂津市内の公民館・旧福祉会館等での指導歴多数。

| 内 容                   |
|-----------------------|
| ・段ボールを使った押し花作り        |
| ・押し花を使ったフック付きミニフレーム作り |
| ・UV レジンを使った小物作り       |
| ・ミニ額縁作り               |





③ イラストレーターが教える新しいイラスト  
「フェルトを使ったアップリケアート」にチャレンジ  
10/9～23 5コマ

教材費等 6,000 円程度



イラストレーター

トヨクラ タケル 氏



※イラストレーターとして書籍をはじめ雑誌、広告の分野で活躍。  
イラストレーションの受賞歴多数。主な仕事に「りそな銀行」の  
キャッシュカードイラスト、「ダイハツ」カレンダーイラスト、  
書籍「フリーター、家を買う。」(有川浩著)装画など。  
国内外で作家として展覧会を多数開催。



| 内 容                                  |
|--------------------------------------|
| ・アップリケアートの基本を知る<br>・型紙からアップリケモチーフを作る |
| ・型を起こして作品に仕上げる<br>(コースター、ブローチ作り)     |
| ・モチーフを組み合わせてトートバッグ作り                 |

④ 大阪欄間の技法を使い  
オリジナル作品づくりにチャレンジ  
10/30～11/13 4コマ

教材費等 6,000 円程度



伝統工芸士

きのした 木下 氏・きのした ともみ 氏  
ふみお 文男 氏



※伝統工芸の技術を守りながら親子で時代に合った  
新しいモノづくりにチャレンジされている。

父の文男氏は長年の技術継承と後進育成に尽力したとして瑞宝単光章を受章。  
娘の朋美氏は従来の型にとらわれず、新たな大阪欄間の楽しみ方を提案している。

| 内 容                               |
|-----------------------------------|
| ・大阪欄間の技法に触れる ～基本の彫り方を学ぶ～          |
| ・コースターや鍋敷きなど色々使える「便利板」を<br>彫ってみよう |
| ・木のぬくもりを暮らしの中に<br>～暮らしに役立つ小物作り～   |



## ◆ 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） |                 |



## ◆ スマホ&パソコンをもっと知ろう科（8名） 《全 19 コマ》

スマホの実用的な使い方とパソコンの中級程度の内容について学びましょう！

教材費等 4,000 円程度



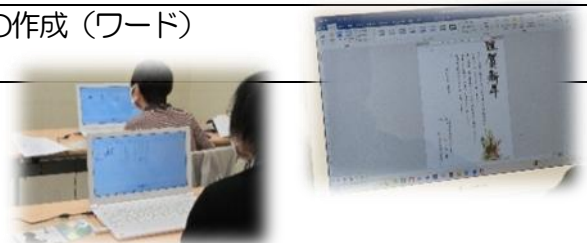
日商 EC 実践研修認定講師  
パソコン整備副士

う つ の み や ま さ よ し  
宇 都 宮 正 芳 氏



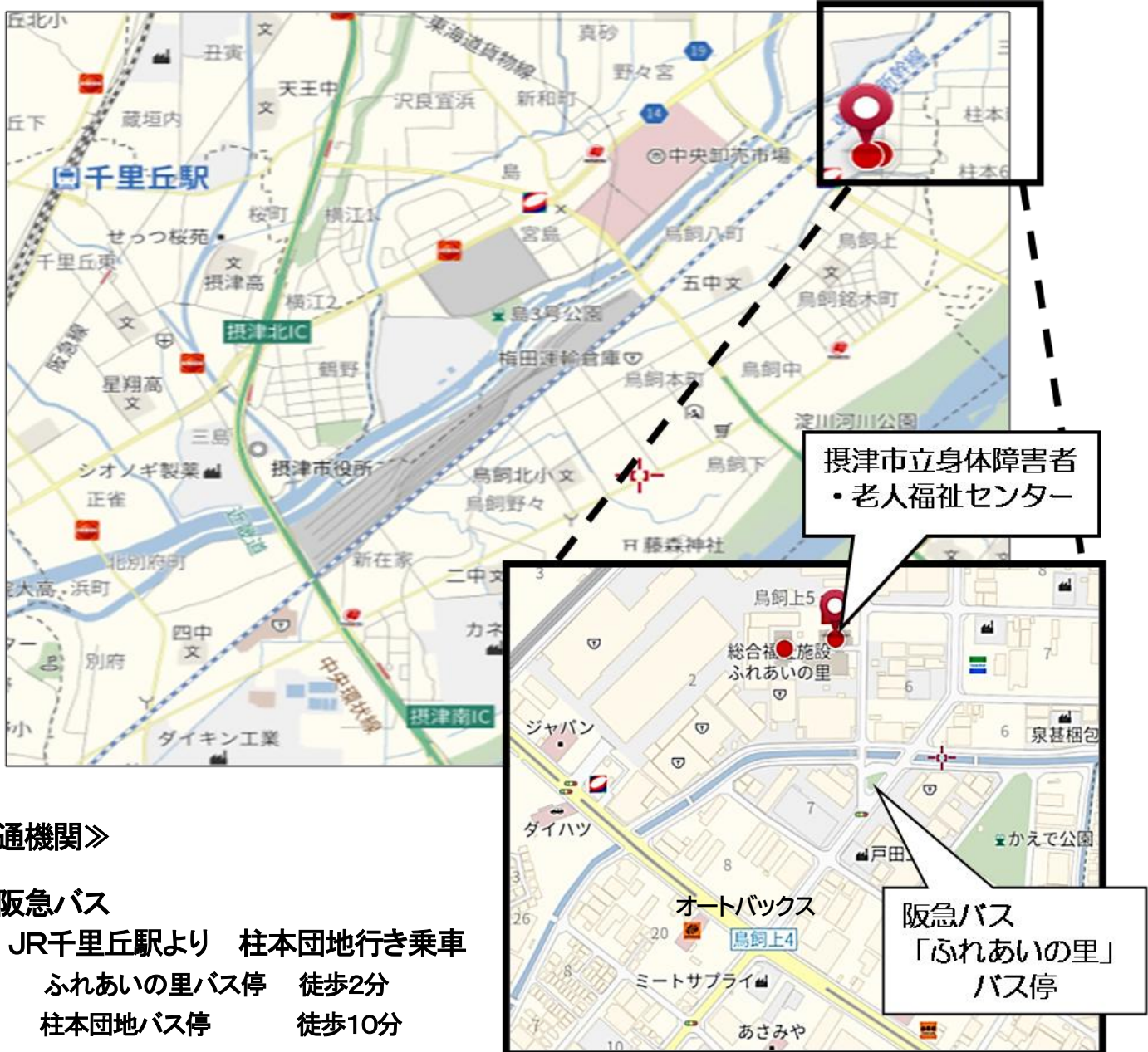
| 内 容                                        |                                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| ・入力の基礎 ・Windows について                       | ・文書の編集、書式設定（ワード）                      |
| ・表の作成と編集（ワード）                              | ・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<br>・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で送信<br>・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。

