

2021年度 茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」カリキュラム

午前講座：10時～12時 午後講座：午後1時30分～午後3時30分 *主たる会場は、シニアプラザいばらき

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					3 激動の現代社会を学ぶコース					4 輝くプラチナ世代を生きるコース					5 タブレットを楽しく学ぶコース									
回数	日程	内容	講師	肩書	会場	回数	日程	内容	講師	肩書	会場	回数	日程	内容	講師	肩書	会場	回数	日程	内容	講師	肩書	会場						
1	4/11 (日)	午前	開講式・オリエンテーション		シニアプラザいばらき	1	4/11 (日)	午後	開講式・オリエンテーション		シニアプラザいばらき	1	4/4 (日)	午後	開講式・オリエンテーション		シニアプラザいばらき	1	4/3 (土)	午前	開講式・オリエンテーション		シニアプラザいばらき						
2	4/18 (日)	午後	コミュニケーショントレーニング	原田 茂樹 元 野外活動センター所長	シニアプラザいばらき	2	4/25 (日)	午後	コミュニケーショントレーニング	松井 一恵 ファッションリーダー	シニアプラザいばらき	2	4/18 (日)	午前	コミュニケーショントレーニング	青沼ますみ First Voice 代表	中津コミュニティセンター	2	4/18 (日)	午後	コミュニケーションを楽しもう① ～出会う・ふれあう・温まる～	萬田久美子 日本ピア・サポート学会 ピアトレーナー	シニアプラザいばらき	2	4/10 (土)	午前	基本操作の確認 コミュニケーション トレーニング	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	5/9 (日)	午前	私の「居場所と出番」を探る	大北 規句雄 (株)HRCコンサルティング	三島地区	3	5/9 (日)	午後	茨木の歴史・文化の全般を知る	茨木市立文化財資料館 学芸員	文化財資料館 or プラザ	3	4/25 (日)	午前	大阪・関西万博と 関西経済のゆくえ	戸田 博子 読売新聞大阪本社 「新聞のちから」 委員会事務局長	シニアプラザいばらき	3	4/25 (日)	終日	自然観察(野草園)	栗本 修滋 大阪大学特任教授 大阪植物観察会	現地	3	4/24 (土)	午前	Google検索で ほしい情報を探す	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 (日)	午前	環境問題への取り組み： エコカフェ活動	田中 正之 素材探検隊長	シニアプラザいばらき	4	5/22 (土)	午後	三島地域から捉えた 茨木・高槻の古墳	森田 克行 今城塚古代歴史館 特別館長	今城塚 古代歴史館 or プラザ	4	5/10 (月) の週	終日	新聞ができるまで (新聞社見学)	読売新聞大阪本社	現地	4	5/16 (日)	午前	コミュニケーションを楽しもう② ～自分を拓くこと繋がり 見えてくる～	萬田久美子 日本ピア・サポート学会 ピアトレーナー	シニアプラザいばらき	4	5/8 (土)	午前	新しいアプリを活用する (インストール)	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 (日)	午前	生活支援コーディネーターの活動 イオンスタイル新茨木	茨木市地域福祉課 イオンスタイル新茨木 店長	シニアプラザいばらき	5	6/13 (日)	終日	古墳めぐり (茨木市東部を中心に歩く)	茨木市観光協会・童子組	現地	5	5/23 (日)	午前	「米中新冷戦」と米台関係	近藤 伸二 追手門学院大学 教授	シニアプラザいばらき	5	5/23 (日)	午後	文楽の音楽世界 「義太夫」入門	豊竹呂秀・豊竹呂馨・鶴澤駒清	シニアプラザいばらき	5	5/22 (土)	午前	カメラを使って 人物や風景を撮る	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザいばらき
6	6/1・6/8 (火)	午前	コミュニティハウスの活動	コミュニティテイクハウス オアシス平田 ※2班に分かれ、1日のみ受講	現地	6	6/25 (金)	終日	茨木の危機管理	茨木市危機管理課 茨木市消防署	市役所 or 茨木市消防本部	6	6/16 (水)	午前	ちょっと待って、 それ詐欺かも?	茨木警察署	シニアプラザいばらき	6	6/13 (日)	午前	遺言・遺産問題・相続 ～エンディングノート～	橋本多恵美 税理士	シニアプラザいばらき	6	5/29 (土)	午前	撮った写真の編集と管理方法	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	6/24 (木)	午前	社会福祉協議会の活動	茨木市社会福祉協議会	福祉文化会館	7	7/4 (日)	午後	大正時代の新京阪 (阪急電車)の施設と茨木	森岡 洋史 茨木市立文化財資料館 史料調査員	シニアプラザいばらき	7	6/27 (日)	午前	国際経済と私たちの暮らし	村上 亨 追手門学院大学 教授	シニアプラザいばらき	7	6/20 (日)	午前	口腔ケアは健康の源	永井 るみこ 梅花女子大学 教授	シニアプラザいばらき	7	6/12 (土)	午前	スマホ・タブレットの動向	ドコモショップ	シニアプラザいばらき
8	7/11 (日)	午後	茨木市の地域活動	茨木市民協働推進課 茨木市自治会連合会	シニアプラザいばらき	8	8/29 (日)	午後	茨木の隠れキリシタン遺物	桑野 梓 茨木市立文化財資料館 学芸員	シニアプラザいばらき	8	7/4 (日)	午前	日本の安全保障	康本 昭赫 元 産経新聞社 記者	シニアプラザいばらき	8	6/27 (日)	午後	認知症へのほど良い対応	久坂部 羊 作家・医師	シニアプラザいばらき	8	6/26 (土)	午前	ラインを使ってみる	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザいばらき
9	8/5 (木)	午前	子ども・若者支援の 取り組み	茨木市子ども政策課	シニアプラザいばらき	9	9/11 (土)	終日	隠れキリシタンの里を 訪ねる	茨木市観光協会・童子組	現地	9	7/18 (日)	午後	これからのアメリカ事情	佐藤 伸行 追手門学院大学 教授	シニアプラザいばらき	9	7/11 (日)	午前	健康長寿のために 動ける体づくり	八木ふみ子 エアロビック上級コーチ 健康運動指導士	シニアプラザいばらき	9	7/10 (土)	午前	リモート会話を試してみる	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザいばらき
10	9/5 (日)	午前	市民活動センターの 現状とこれから	茨木市市民活動センター	シニアプラザいばらき	10	9/26 (日)	午後	日本の近世に影響を与えた 白井河原の合戦を検証する	東實 文男 郷土歴史研究者	シニアプラザいばらき	10	8/3 (火)	午前	茨木市議会の仕組み、 茨木市の財政運営とまちづくり	茨木市議会議務局 茨木市企画財政部	市役所	10	7/18 (日)	午前	歌と手遊びで楽しく健康に① ～認知予防～	国枝 聡子 音楽療法士 えんびクラブ代表	シニアプラザいばらき	10	7/24 (土)	午前	キャッシュレス決済入門	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	9/22 (水)	午後	老人クラブの 活動について	茨木市老人クラブ連合会	現地	11	10/3 (日)	終日	茨木の西国街道を歩く	石田 道仁 茨木市観光協会 ボランティアガイド	現地	11	8/22 (日)	午前	最近の中国・香港・台湾 事情	井上 邦久 元 蝶理株式会社 取締役・中国総代表	シニアプラザいばらき	11	8/1 (日)	午前	高齢者の栄養 ～健康のための食事について～	多門 隆子 梅花女子大学 教授	シニアプラザいばらき	11	8/28 (土)	午前	ネット社会に潜む危機	黒木 麻実 茨木市 消費生活センター	シニアプラザいばらき
12	10/7 (木)	午後	小学校の放課後教室の 活動を知る	茨木市教育委員会 社会教育振興課	現地	12	10/24 (日)	終日	幻の茨木城を知る・見る	豊田 裕章 国際日本文化研究センター 共同研究員	福祉文化会館 現地	12	9/5 (日)	午前	日本人はどこから来たか	難波 正司 香寺シルクロード館 館長	シニアプラザいばらき	12	8/29 (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?	福岡 裕行 訪問認定看護師	シニアプラザいばらき	12	9/4 (土)	午前	前半の復習 (+基本設定を変更して タブレットを使いやすく)	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	11/4 (木)	午前	多世代交流センターの 活動を知る	茨木市多世代交流センター	現地	13	11/6 (土)	午前	茨木南部の史跡を訪ねる	茨木市観光協会・童子組	現地	13	9/19 (日)	午前	生と死をみつめて ～医師として、僧侶として～	佐々木 恵雲 藍野大学 短期大学部 学長	シニアプラザいばらき	13	9/19 (日)	午後	介護保険サービスについて	長寿介護課	シニアプラザいばらき	13	9/18 (土)	午前	ユーチューブで動画や 趣味を楽しむ	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	11/14 (日)	午前	NPO法人茨木シニアカレッジ の事業(はつらつ活動体験)	茨木シニアカレッジ	中津コミュニ ティセンター(予定)	14	11/25 (木)	終日	茨木と関連する歴史遺産を訪ねる		現地	14	10/4 (月) の週	終日	日本銀行見学	日本銀行大阪支店	現地	14	10/3 (日)	午前	絵手紙を描こう	岡村 隆久 画家	シニアプラザいばらき	14	10/1 (金)	午前	災害時のICT活用	茨木市危機管理課	シニアプラザいばらき
15	12/2 (木)	終日	シルバー人材センターの活動 シルバーが働く現場見学	茨木市シルバー人材センター	現地	15	12/1 (水)	終日	茨木に先端技術を見る	関西GW・日赤血液センター	現地	15	10/24 (日)	午前	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	15	11/21 (日)	午前	学び合い・支え合い・育ち合い	三川 俊樹 追手門学院大学 教授	中津コミュニ ティセンター (予定)	15	10/23 (土)	午前	Googleマップと Googleアースの使い方	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	12/16 (木)	午前	ナルクの活動	ナルク茨木・摂津拠点	現地	16	12/16 (木)	終日	安威川ダム訪問： 現状と将来を考える	安威川ダム事務所 他	現地	16	11/8 (月) の週	終日	陸上自衛隊の駐屯地見学	陸上自衛隊	滋賀県今津	16	12/12 (日)	午前	高齢者運動プログラム	辰本 頼弘 追手門学院大学 教授	中津コミュニ ティセンター (予定)	16	10/30 (土)	午前	時刻表の便利な使い方	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	1/16 (日)	午前	先輩に見る地域活動	地域コース出身者	中津コミュニ ティセンター(予定)	17	1/23 (日)	終日	茨木の文学者 川端康成・富士正晴	川端康成文学館 館長 富士正晴記念館	現地	17	11/21 (日)	終日	シニア海外 ボランティア活動	JICA関西	現地	17	1/30 (日)	午前	歌と手遊びで楽しく健康に② ～認知予防～	国枝 聡子 音楽療法士 えんびクラブ代表	シニアプラザいばらき	17	2/5 (土)	午前	旅行の計画を立てる	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザいばらき
18	2/6 (日)	午前	振り返り・これからの活動発表		シニアプラザいばらき	18	2/13 (日)	午後	振り返り		シニアプラザいばらき	18	2/13 (日)	午前	振り返り		シニアプラザいばらき	18	2/6 (日)	午前	振り返り		シニアプラザいばらき	18	2/12 (土)	午前	復習と振り返り	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	2/20 (日)	午前	閉講式		シニアプラザいばらき	19	2/27 (日)	午後	閉講式		シニアプラザいばらき	19	2/20 (日)	午前	閉講式		シニアプラザいばらき	19	2/27 (日)	午前	閉講式		シニアプラザいばらき	19	2/19 (土)	午前	閉講式		シニアプラザいばらき

- 各コース共、原則として主会場はシニアプラザいばらきで開催します。
- 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。
- 2021年11月～2022年1月の期間は、シニアプラザが工事のため、他の場所での開催予定となります。
- 各コース共、フィールドワークや施設訪問のために一部の講座は平日開催及び午後3時半頃まで活動することがあります。
- 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。
- 修了後も、関連団体でのボランティア活動や、引き続き仲間づくりのために、茨木シニアカレッジ同窓会「楽悠くらぶ」などの自主活動をしています。



受講生の声と受講風景

地域活動体験コース 16名

カレッジ修了生が様々な場所で活躍され、いきいきと楽しんでいる姿に感動した。(各団体を訪問して)



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

アマゾンの荷物の多さにはネット社会の浸透を感じた。ゲートウェイのすごさに驚いた。「茨木に先端技術を見る」講座



激動の現代社会を学ぶコース 40名

「なるほどそういうことか」と合点がいった。もっとゆっくり聞いて勉強したい。「国際経済と私たちの暮らし」講座



輝くプラチナ世代を生きるコース 30名

とても楽しいストレッチ。自宅でも頑張りたい。毎日実践したい。「健康長寿のために動ける体づくり」講座



タブレットを楽しく学ぶコース 24名

分からないことが一つ一つクリアできるのが楽しい。文字入力の新しい方法を知った。「キーボードで文字を入力」講座

