

## ■ 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。

### ◎ せつつ桜苑講座のご案内

#### 1 開講期間

平成30年6月1日～11月9日 毎週金曜日（全18回）  
（但し、7月27日、8月全週はお休み）

#### 2 募集人員 合計40名

いきいき健康科	10名	音楽にふれあう科	10名
明るく学ぼう介護予防科	10名	楽しく学ぼう美術科	10名

▶ 全ての科目新規優先（選んだ専門科目が初めてであれば新規扱い）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(6月1日)において満60歳以上であること

#### 4 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、次ページを参照してください。専門科目により異なります。

#### 5 受講申込先・方法・問い合わせ先 ● 摂津市老人福祉センター せつつ桜苑

〒566-0032 摂津市桜町1丁目1番11号（TEL 072-632-0400）

受講願書に必要事項を記入し、直接上記窓口を持参してください。

▶ 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。

#### 6 受付期間

平成30年4月3日（火）～4月21日（土）ただし、月曜日は除く

▶ 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。

#### 7 オリエンテーション

日 時 平成30年5月25日（金） 午前10時（1時間程度）

場 所 摂津市老人福祉センター せつつ桜苑

#### 8 開 講 式

日 時 平成30年 6月1日（金） 午前10時

場 所 摂津市立コミュニティプラザ

## 9 講座内容及び開講時間

(1) 一般教養科目 (必修) 午前10時～12時

『人生はこれからだ！生涯現役』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。

◇ 費用の負担について (概算)

社会見学 (4,500～5,000円) 資料代・経費 (1,000～1,500円)  
 行事参加費 (1,500円) 合計8,000円程度 (各科共通)

### ☆一般教養科目 講座予定表☆

	開講日	講座内容	場所
前期	① 6月1日	合同開講式	摂津市立 コミュニティプラザ
	② 6月8日	笑い「落語」	せつつ桜苑
	③ 6月15日	法律講義「悪徳商法から身を守る」	せつつ桜苑
	④ 6月22日	歴史講義「伊能忠敬と神崎川の測量」	せつつ桜苑
	⑤ 6月29日	防災講義「地震の恐ろしさを風化させないために」	せつつ桜苑
	⑥ 7月6日	合同公開講座「フレイル予防について」	摂津市立 コミュニティプラザ
	⑦ 7月13日	介護講義「介護保険制度について」	せつつ桜苑
	⑧ 7月20日	AM・PM 一日専門科目	せつつ桜苑
後期	⑨ 9月7日	実践講義「地域のコミュニティ活動について」	せつつ桜苑
	⑩ 9月14日	合同公開講座「ボランティアの心構え」	摂津市立 コミュニティプラザ
	⑪ 9月21日	調理実習・講座	摂津市立 コミュニティプラザ
	⑫ 9月28日	社会見学	※行先は未定
	⑬ 10月5日	調理実習・講座	摂津市立 コミュニティプラザ
	⑭ 10月12日	終活講義「早すぎない生前整理」	せつつ桜苑
	⑮ 10月19日	歴史講義「寺社参詣と淀川の交通」	せつつ桜苑
	⑯ 10月26日	実践講話「レクリエーション」	せつつ桜苑
	⑰ 11月2日	AM・PM 一日専門科目	せつつ桜苑
	⑱ 11月9日	閉講式	せつつ桜苑

※日程・内容については変更する場合があります。

注1 ⑥ ⑩は午前中のみで、午後からの専門科目はありません。

注2 ⑧ ⑰は午前・午後共に1日専門科目を行います。

(2) 専門科目 午後1時～3時

●いきいき健康科 (10名) 教材費 5,000円程度

身体の調整法を学び、ニコニコ、パクパク、テクテクをスローガンに生き生きとした日々を送れるように！

・60歳代からの健康設計	・腰痛体操
・健康への生きる知恵	・真向法
・心技体のトータル思考	・ストレッチポール、バランスボール体操
・重心移動の法則	・リズム音楽体操
・利き脳について	・えがお顔面体操

●音楽にふれあう科 (10名) 教材費 2,000円程度

懐かしい歌を歌ったり、身体を動かして、リズムを感じたり、音楽を通じて脳を活性化して元気に過ごしましょう。

・歌いながら、手足身体を動かし脳トレ	・発声練習を通して、身体機能の向上
・ボールなどを使い、リズムを感じる	・大きな声で歌うことによるストレス発散
・楽器に触れてみたり、合奏したり	・童謡、唱歌などは歌詞を思い出すことによる脳の活性化
・音符などの基礎的なことを学ぶ	・音楽を聴きながら、ゆったり身体を動かすリラクゼーション

●明るく学ぼう介護予防科 (10名) 教材費 2,000円程度

介護保険制度や認知症、口腔機能、介護器具について幅広く介護を学習。レクリエーション・介護予防体操等の手法について学び、地域で活躍出来る人材づくり！！

・介護保険制度	・レクリエーションの手法について
・認知症サポーター養成講座	・リハビリテーションの基礎知識
・口腔機能について	・最新の介護器具について
・介護予防体操	・つどい場の見学

●楽しく学ぼう美術科 (10名) 教材費 2,000円程度

絵を描くことで脳が活性。楽しい老後で認知症予防！

・水彩画、気軽に楽しくやさしく学習	・まずは鉛筆デッサン 基礎から実技へ
・画題 (風景、静物、人物) 等をデッサン	・スケッチ完了後、絵具による彩色

◇ 下記の事前準備が必要です。

(必要画材) 水彩絵具 (12色)、絵筆3本 (大【平】中【丸】小【丸])、消しゴム 鉛筆3本 (B～6B) 画用紙4ツ切 (5枚)
(代用画材) パレット (食器等白色受皿)、筆洗コップ、画板 (ベニヤ・厚紙) 新聞紙 (2枚～) ※別注 4ツ切額

(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。あらかじめご了承ください。(各科共通)

摂津市老人福祉センター せつつ桜苑  
 摂津市桜町1丁目1番11号 Tel072-632-0400



交通機関

- ・ 阪急バス（市民文化ホール前下車～徒歩約10分）
  - ・ JR千里丘駅～徒歩約15分
  - ・ 阪急電車摂津市駅～徒歩約10分
  - ・ 大阪モノレール沢良宜駅～徒歩約15分
- ※お車でのご来場は、ご遠慮いただきますようお願いいたします。