

講師： 武庫川女子大学教授 渡邊完児氏 武庫川女子大学教授 徳重あつ子氏 武庫川女子大学講師 岩崎幸恵氏、  
 梅花女子大学教授 西村智子氏、四天王寺大学准教授 恵木徹待氏、上方文化評論家 福井栄一氏、  
 元龍谷大学講師 松本城洲夫氏、美術家連盟会員 土方 吉久氏、関西大学非常勤講師 クーセギ マチャーシュ氏  
 nagomi司法書士 水島教絵氏、正福寺住職 末本弘然氏、大阪府健康管理士会講師、アンサンブル・サビーナ

				午前 (10:00～12:00)		午後 (13:00～15:00)		
回	月	日	曜	学習テーマ	講師	ホームルーム"みんなで企画、楽しく活動"		
1 学期	1	4	14	水	1 コロナ後の世界	恵木	オリエンテーション	
	2		21	水	2 シニアなら知っておきたい健康・体力	渡邊	オリエンテーション (自己紹介等)	
	3	5	12	水	3 これからも元気に過ごす①食事、睡眠、運動	徳重	オリエンテーション(皆で役決め)	
	4		19	水	4 自分の姿勢・体力を知ろう！	渡邊	クラスで話し合い (校外学習のこと)	
	5		26	水	5 これからも元気に②認知機能の維持：回想法	徳重	班で話し合い (テーマの検討)	
	6	6	2	水	<b>校外学習</b>			
	7		16	水	6 生活習慣病を予防する食事	西村	班で話し合い	
	8		23	水	7 自宅でもできる運動でわかがえろ！	渡邊	企業の出前講座	
	9	7	7	水	8 笑いの文化「誰もが気になる歯のはなし」	福井	フリー	
	10		14	水	9 ラオスでの教育支援ボランティア活動	恵木氏と卒業生	午前の授業を聞いて	
	11		21	水	10 元気よく活動するには	健康管理士会	フリー	
	8			<b>夏休み</b>				
2 学期	12	9	8	水	11 今そこにある危機 気象・地震・環境から	大阪ガス	班活動	
	13		15	水	12 フレイル予防	岩崎	午前の授業を聞いて	
	14	10	6	水	13 身辺整理の仕方	水島	班で話し合い (校外学習について)	
	15		13	水	14 終活ノートの活用	水島	クラスで話し合い	
	16		20	水	15 心のあり方	末本	班活動	
	17	27	水	<b>校外学習</b>				
	18	11	10	水	16 これからの私達に必要な食事	西村	クラス講座	
	19		17	水	17 素敵な未来について話し合おう	渡邊	班で話し合い	
20	24		水	18 間違った情報に惑わされない食事	西村	授業を受けて感じたことを語ろう		
21	12	1	水	19 ハガキにパステルで描いてみませんか？	土方	フリー		
22		15	水	20 アメリカの音楽	松本・サビーナ	クラス講座		
3 学期	23	1	12	水	21 外国人から見た日本	クーセギ	地域交流 (同窓会・SA) との交流	
	24		19	水	22 ラテンアメリカの音楽	松本・サビーナ	学習成果発表会準備	
	25		26	水	23 これからの日本	恵木	学習成果発表会準備	
	26	2	水	24 笑いの文化「誰もが気になる髪のはなし」	福井	学習成果発表会準備		
	27	2	9	水	<b>校外学習</b>			
28	16	水	25	<b>学習成果発表会</b>		<b>修了式</b>		

一般講座	25回	校外学習	3回
------	-----	------	----

【注】 カリキュラムは変更する場合があります