

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 同大学講師 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（9：45～11：45）		
回	月	日	曜	学習テーマ		講師
1 学期	1	4	14	水	1 コロナ後の世界	恵木
	2		21	水	2 シニアなら知っておきたい健康・体力	渡邊
	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
	4		19	水	4 自分の姿勢・体力を知ろう！	渡邊
	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
	6	7	16	水	6 生活習慣病を予防する食事	西村
	7		23	水	7 自宅でもできる運動でわかがえろう！	渡邊
	8	7	7	水	8 笑いの文化「誰もが気になる歯のはなし」	福井
	9		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
	10		21	水	10 元気よく活動するには	健康管理士会
	8			夏休み		
2 学期	11	9	8	水	11 今そこにある危機 気象・地震・環境から	大阪ガス
	12		15	水	12 フレイル予防	岩崎
	13	10	6	水	13 身辺整理の仕方	水島
	14		13	水	14 終活ノートの活用	水島
	15		20	水	15 心のあり方	末本
	16		27	水	校外学習	
	17	11	10	水	16 これからの私達に必要な食事	西村
	18		17	水	17 素敵な未来について話し合おう	渡邊
	19		24	水	18 間違っただ情報に惑わされない食事	西村
	20	12	1	水	19 ハガキにパステルで描いてみませんか？	土方
	21		15	水	20 アメリカの音楽	松本・サビーナ
3 学期	22	1	12	水	21 外国人から見た日本	クーセギ
	23		19	水	22 ラテンアメリカの音楽	松本・サビーナ
	24		26	水	23 これからの日本	恵木
	25	2	2	水	24 笑いの文化「誰もが気になる髪のはなし」	福井

一般講座	24回	校外学習	1回
------	-----	------	----

【注】 カリキュラムは変更する場合があります