

第9期生

～シニアからの出発～

特別年度制講座

吹田教室・水曜日

2021年度

くらし～MY LIFEを楽しむ科～

2021年6月16日

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、上方文化評論家 福井栄一氏、神戸女学院大学教授 高岡素子氏
 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、正福寺住職 末広弘然氏
 関西大学非常勤講師 クーセギ マチャーシュ氏、北摂女性士業の会・和心nagomi、
 大阪府健康管理士会講師、アンサンブル・サビーナ、認定ヨーガ療法士 北村由布子氏

教室：メイシアター：吹田市メイシアターレセプションホール、ディオスM2：北千里ディオスM2

午前（9：45～11：45）

回	月	日	曜	学習テーマ	教室	講師
2	4	21	水	2 シニアなら知っておきたい健康・体力	メイシアター	渡邊
3	6	30	水	3 椅子ヨーガで呼吸法と筋力トレーニング	メイシアター	北村
4		7	水	4 笑いの文化「誰もが気になる歯のはなし」	メイシアター	福井
5	7	14	水	5 自分の姿勢・体力を知ろう！	メイシアター	渡邊
6		21	水	6 元気よく活動するには	メイシアター	健康管理士会
8				夏休み		
7		8	水	7 今そこにある危機 気象・地震・環境から	ディオスM2	大阪ガス
8		15	水	8 フレイル予防	ディオスM2	岩崎
9		29	水	9 これからも元気に過ごす①食事、睡眠、運動	ディオスM2	徳重 AM
10		29	水	10 これからも元気に②認知機能の維持：回想法	ディオスM2	徳重 PM
11		6	水	11 身辺整理の仕方	メイシアター	北摂女性士業の会
12		13	水	12 終活ノートの活用	ディオスM2	北摂女性士業の会
13		20	水	13 心のあり方	メイシアター	末本
14		27	水	校外学習		
15		10	水	15 生活習慣病を予防する食事	メイシアター	西村
16	11	17	水	16 自宅でもできる運動でわかえろう	メイシアター	渡邊
17		24	水	17 これからの私達に必要な食事	ディオスM2	西村
18		1	水	18 ハガキにパステルで描いてみませんか？	メイシアター	土方
19	12	8	水	19 間違った情報に惑わされない食事	メイシアター	西村
20		15	水	20 外国人から見た日本	ディオスM2	クーセギ
21		12	水	21 アメリカの音楽	メイシアター	松本・サビーナ
22	1	19	水	22 ラテンアメリカの音楽	メイシアター	松本・サビーナ
23		26	水	23 発酵食品と健康	ディオスM2	高岡
24		2	水	24 笑いの文化「誰もが気になる髪のはなし」	ディオスM2	福井
25	2	9	水	25 素敵な未来について話し合おう	ディオスM2	渡邊

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