

第11期生

～ 野外活動で仲間とエンジョイ! ～

年度制講座

吹田教室・火曜日

2023年度

わくわく楽しいアウトドア

2023年12月3日

講師： 武庫川女子大学教授 渡邊完児氏

ノルディックウォーク連盟専務理事・本部長 木村健二氏

財団法人ポジティブアースネイチャースクール代表 砂山真一氏

場所： ☆くるくるプラザ吹田 ★茨木市市民体育館 他

| | | | | 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"みんなで作画、楽しく活動" | | | | |
| 1 学期 | 1 | | 5 | 水 | 入学式 | | | | | | |
| | 2 | 4 | 11 | 火 | 1 | シニアなら知っておきたい健康・体力 | 渡邊完児 | オリエンテーション① 班分け等 | | | ☆ |
| | 3 | | 25 | 火 | 2 | 体力の現状把握（1回目）と課題設定 | 渡邊完児 | オリエンテーション② 自己紹介等 | | | ★ |
| | 4 | | 9 | 火 | 3 | ノルディックウォーキング ～大阪城公園近辺にて～ | 木村健二 | 班活動 | | | |
| | 5 | 5 | 16 | 火 | 4 | 箕面の森散策 ～春の陽を浴びてハイキング～ | | | | | |
| | 6 | | 23 | 火 | 校外学習 | | | | | | |
| | 7 | | 6 | 火 | 5 | アウトドアクッキング ～わくわくの郷～ | | ※大阪市青少年活動協会講師 | | | |
| | 8 | 6 | 13 | 火 | 6 | 甲子園・歴史館見学 （20日→13日） | | 甲子園練習見学 ※日程の変更あり | | | |
| | 9 | | 20 | 火 | 7 | カヤック体験 ～芦屋浜（兵庫県立海洋体育館）～ | | ※日程・場所の変更あり | | | |
| | 10 | 7 | 4 | 火 | 8 | 大塚製薬出張講座 ～熱中症対策～ | 未定 | ふれあい交流祭準備 | | | ☆ |
| | 11 | | 25 | 火 | 9 | ラフティング体験 ～保津川にて急流下りを楽しもう～ | | 天候等により日程の変更あり 予備日9/12 | | | |
| | 8 | | | | | | | | | | |
| 2 学期 | 12 | | 5 | 火 | 10 | 地引き網・体験作業and BBQ 岡田浦漁業協同組合 | | ※日程・場所の変更あり | | | |
| | 13 | 9 | 19 | 火 | 11 | パラグライダー体験 ～空へふわっと～ 舞洲 | | 一部の班が午後の可能性あり | | | |
| | 14 | | 26 | 火 | 12 | 山を歩こう！天王山 ～山頂でコーヒープレイク～ | 砂山真一 | 班活動 | | | |
| | 15 | | 17 | 火 | 13 | 野外活動キャンプ 一泊二日 | 砂山真一 | 宇多野ユースホステルにて | | | |
| | 16 | 10 | 18 | 水 | 14 | | | | | | |
| | 17 | | 24 | 火 | 校外学習 | | | | | | |
| | 18 | | 7 | 火 | 15 | 生涯スポーツ ～ポッチャ、カロリング等～ | | ふれあい交流祭準備 | | | ★ |
| | 19 | 11 | 20 | 月 | ふれあい交流祭 | | | | | | |
| | 20 | | 28 | 火 | 16 | 星のブランコ ～紅葉を楽しむ～ 交野 | | ※場所の変更あり | | | |
| | 21 | | 5 | 火 | 17 | 琵琶湖疏水 ～晩秋の自然観察～ | | | | | |
| 22 | 12 | 12 | 火 | 18 | 甲山周辺 ～風光明媚な自然公園を巡りましょう～ | | | | | | |
| 23 | | 19 | 火 | 19 | パークゴルフ ～万博公園～ | | 班活動 | | | | |
| 3 学期 | 24 | 1 | 16 | 火 | 20 | ボウリング大会 ～曾根ボウル～ | | 班活動 | | | |
| | 25 | | 23 | 火 | 21 | 自主企画 | | 成果発表会準備 | | | |
| | 26 | | 6 | 火 | 22 | 体力の現状把握（2回目）と振り返り | 渡邊完児 | 成果発表会準備 | | | ★ |
| | 27 | 2 | 9 | 金 | 立命館大学提携授業（吹田メイシアター） | | | | | | |
| | 28 | | 27 | 火 | 23 | 学習成果発表会 | | 修了式 | | | ☆ |

10月31日は11周年記念イベント

※施設利用料他実費費用が必要です

| | | |
|-----------|-------------|----------|
| 一般講座（23回） | 入学式（1回） | 校外学習（2回） |
| 大学提携（1回） | ふれあい交流祭（1回） | 合計（28回） |

【注】 カリキュラムや教室は変更する場合があります。