

第14期生

～京都・大阪・奈良：行きたいなを応援～

短期講座

豊中教室・金曜日

2026年度

## ㊱けいはんなリフレッシュウォーク4 A班

2025年11月22日

講師： 元野外活動センター所長：原田茂樹氏 ウォーキングアドバイザー・武庫川大学非常勤講師：坂田純子氏  
大阪ウォーク・トーク代表：山内啓子氏 大阪府レクリエーション協会公認講師：島野哲司氏

教室： ●とよなかステップホール ☆人権平和センター豊中

▶吹田市くるくるプラザ

|             |    |    |    |   | 午前（10:00～11:50）                          |      | 午後（13:00～15:00）            |    | 教室 |  |
|-------------|----|----|----|---|--|------|----------------------------|----|----|--|
|             | 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"       | AM | PM |  |
| 1<br>学<br>期 | 1  |    | 3  | 金 | 入学式                                      |      |                            |    |    |  |
|             | 2  | 4  | 17 | 金 | 【講義】合同 コミュニケーショントレーニング<br>～一人で歩くより多くの人と～ | 原田茂樹 | 午後：オリエンテーション ステップホール       | ●  | ●  |  |
|             | 3  |    | 25 | 土 | 大阪①合同 陸自信太山駐屯地：模擬訓練等見学                   | —    | 午後 バス2台 未定：確定後申込           |    |    |  |
|             | 4  | 5  | 8  | 金 | ウォーキング講習：一生ものの姿勢と歩き方～歩き続けることで歩く力を保とう～    | 坂田純子 | くるくるプラザ→万博公園               | ▶  |    |  |
|             | 5  |    | 22 | 金 | 奈良①信貴山：ケーブル・バス利用で楽々                      | —    |                            |    |    |  |
|             | 6  | 6  | 5  | 金 | 奈良②合同 唐招提寺、世界遺産をたっぷり堪能<br>(団体ガイドの時間指定受付) | —    | 鑑真和上 開山忌舍利会：御影堂の特別拝観：6/5～7 |    |    |  |
|             | 7  |    | 12 | 金 | 京都①京都府立植物園：花しょうぶ・紫陽花見頃                   | —    |                            |    |    |  |
|             | 8  | 7  | 3  | 金 | 【講義】大阪の飲み水と治水                            | 山内啓子 | 人権平和センター                   | ☆  |    |  |
| 夏 休 み       |    |    |    |   |  |      |                            |    |    |  |
| 2<br>学<br>期 | 9  | 9  | 18 | 金 | 【講義】スロージョギングとニュースポーツ体験                   | 島野哲司 | 室内で実施 ステップホール              | ●  |    |  |
|             | 10 |    | 2  | 金 | 京都②桂離宮ガイドツアー                             | —    |                            |    |    |  |
|             | 11 | 10 | 23 | 金 | 奈良③満開のコスモスの中、奈良北町を歩く                     | —    |                            |    |    |  |
|             | 12 |    | 未  | 金 | 京都③秋の京都非公開文化特別公開                         | —    | 未定：例年8月に決定                 |    |    |  |
|             | 13 | 11 | 13 | 金 | 大阪②《こうばへいこう》                             | —    | 午後 第2金曜日 未定                |    |    |  |
|             | 14 | 12 | 4  | 金 | 大阪③御堂筋西側の史跡・歴史的建造物巡り→                    | ▶    | 「光の饗宴」を楽しむ 時間14～16時        |    |    |  |
| 3<br>学<br>期 | 15 | 2  | 19 | 金 | 京都④梅宮大社と松尾大社                             | —    |                            |    |    |  |
|             | 16 | 3  | 5  | 金 | 大阪④「民」の心意気が息づく地"中之島"                     | —    | ～なにわ人のスピリッツここにあり！！～        |    |    |  |

| 一般講座                                    | 15回 | 入学式 | 1回 |
|---|-----|-----|----|
| ふれあい交流祭 11月10日（火） 大学提携授業・共通講座 12月10日（木） |     |     |    |

【注】 カリキュラムは変更する場合があります。また、教室についても公共施設を使用しているため抽選による変更があります。