

**③7 けいはんなリフレッシュウォーク B班**

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 スポーツ・レクリエーション指導者：島野哲司氏

教室：●豊中市くらしかん ☆人権平和センター豊中 ▶吹田市千里市民センター ◆とよなかステップホール

|         |    |    |    | 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”みんなで作画、楽しく活動”   |                                | AM | PM |   |
| 1<br>学期 | 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<br>豊中市くらしかん（教室変更） |    | ●  | ● |
|         | 3  |    | 26 | 日                                                                 | 大阪①合同 陸自信太山駐屯地：訓練見学                                | —                      | 4/26に日程変更                      |    |    |   |
|         | 4  | 5  | 15 | 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                   | 吹田市千里市民センター → 千里南公園            |    | ▶  |   |
|         | 5  |    | 29 | 金                                                                 | 奈良① 信貴山：ケーブル・バス利用で楽々                               | 信貴山観光<br>ボランティアガイド     |                                |    |    |   |
|         | 6  | 6  | 5  | 金                                                                 | 奈良②合同 唐招提寺、世界遺産をたっぷり堪能                             | なら・観光<br>ボランティアガイド     | 鑑真和上 開山忌舎利会：<br>御影堂の特別拝観：6/5～7 |    |    |   |
|         | 7  |    | 19 | 金                                                                 | 京都① 京都府立植物園：花しょうぶ・紫陽花見頃                            |                        |                                |    |    |   |
|         | 8  | 7  | 10 | 金                                                                 | 【講義】<br>水の都”大阪”の水～近代以降の先人たちの挑戦～                    | 山内啓子                   | 人権平和センター                       |    | ☆  |   |
|         | 8  |    |    | 夏 休 み                                                             |                                                    |                        |                                |    |    |   |
| 2<br>学期 | 9  | 9  | 25 | 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 | 10 | 9  | 金                                                                 | 京都② 桂離宮ガイドツアー                                      | —                      |                                |    |    |   |
|         | 11 |    | 30 | 金                                                                 | 奈良③ 満開のコスモスの中、奈良きたまちを歩く                            | 大阪ウォーク・トーク             |                                |    |    |   |
|         | 12 | 11 | 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 |    | 未  | 土                                                                 | 大阪② 《こーばへ行こう》                                      | —                      | 未定：（第？土曜日）                     |    |    |   |
|         |    |    | 30 | 月                                                                 | ふれあい交流祭（自由参加）                                      |                        |                                |    |    |   |
|         | 14 | 12 | 9  | 水                                                                 | 大学提携授業・共通講座（自由参加）                                  |                        |                                |    |    |   |
|         |    | 11 | 金  | 大阪③ 御堂筋西側を淀屋橋から本町まで、史跡・歴史建造物を巡る<br>～その後、御堂筋イルミネーション「大阪・光の饗宴」を楽しむ～ |                                                    | 時間14～16時<br>大阪ウォーク・トーク |                                |    |    |   |
| 3<br>学期 | 15 | 2  | 26 | 金                                                                 | 京都④ 梅宮大社と松尾大社                                      |                        |                                |    |    |   |
|         | 16 | 3  | 12 | 金                                                                 | 大阪④ 重なる歴史文化の上に立つと都心の中州「中之島」<br>～新しい文化・芸術・学術野拠点を巡る～ |                        | 大阪ウォーク・トーク                     |    |    |   |

|      |     |     |    |
|------|-----|-----|----|
| 一般講座 | 15回 | 入学式 | 1回 |
|------|-----|-----|----|

【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。