

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

⑦けいはんなリフレッシュウォーク B班

2026年9月1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 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			
					学習テーマ		講師		ホームルーム“みんなで企画、楽しく活動”			
	回	月	日	曜					AM	PM		
1 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 ～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 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 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 ボランティアガイド	鑑真和上 開山忌舎利会： 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】 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 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 東本願寺、渉成園拝観	洛中ガイドクラブ						
	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		14	土	大阪② 《こーばへ行こう》 東大阪市、吉田エリアの工場見学							
	13	11	27	金	京都③ 秋の京都非公開文化財特別公開 大徳寺 黄梅院 特別拝観	—						
			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 ～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 大阪ウォーク・トーク						
3 学 期	15	2	26	金	京都④ 梅宮大社と松尾大社	洛中ガイドクラブ						
	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」 ～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26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。