

いきいき学舎・フレミラ

<特別講座>

コースの枠を越え、参加できる特別講座があります。宝塚市医師会・歯科医師会の先生方の医療講座や、法律講座、園芸実習、写真講座、自然観察会などを開講します。

<パソコンクラブ>

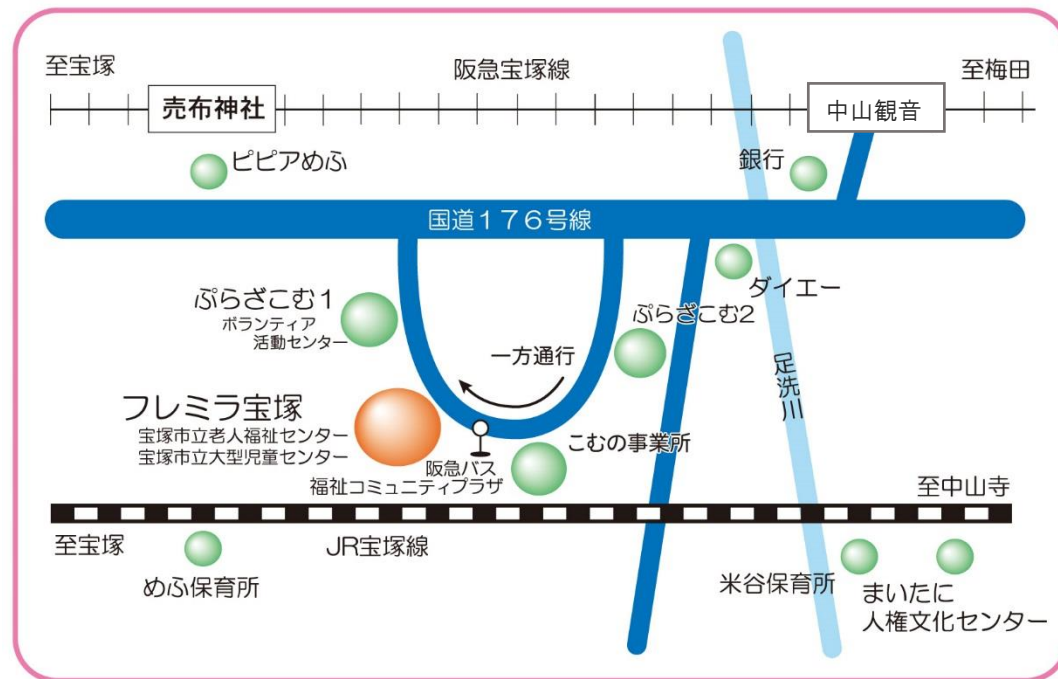
ボランティアグループ「こむ・コム塾」が講師・サポートをつとめ、ワードを中心に学んでいます。初めてパソコンを触る方も、年賀状作成まで出来ました。(自由参加)

<オープンカレッジ>

「いきいき学舎・フレミラ」の講座から選りすぐりの講座をピックアップし、初めての方にも気軽に受講していただける内容となっています。



いきいき学舎・フレミラは、60歳以上の宝塚市民を対象とした「出会いと学びの場」です。宝塚のひと・まち・歴史・自然などの学びを通して仲間をつくり、地域と共に、元気でいきいきとした生活を送りましょう。



宝塚市立老人福祉センター

(運営：社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会)
〒665-0867 宝塚市売布東の町 12 番 8 号
TEL0797-85-3861 FAX0797-85-3882
<http://furemira.net/>



宝塚市立老人福祉センター

いきいき学舎・フレミラ 講座概要

毎年4月スタートのシニアカレッジです。
市広報誌などで募集を行います。(受講資格：60歳以上の宝塚市民)

健康とまちづくりコース

衣食住の側面から高齢期の健康づくりを学びます。食生活や医療制度等の講義のほか、体幹や筋力づくりのための運動や歌、料理など、五感を使った実習も行います。地域にも目を向け、「障がい者や認知症の人との関わり」や「お互いさまで暮らすまちづくり」について考えます。講座後のクラブ活動では、いきいき百歳体操にも取り組んでいます。(年30回開講)

■講座例：○認知症と予防 ○体のしくみ ○簡単料理 ○健康+社会貢献でまちづくり

ふるさと発見コース

宝塚の歴史や自然、風土、文化を学びます。実地学習を通して知ると楽しくなること、見方がかわることがたくさんあります。古代から現代までの宝塚、市政や宝塚歌劇などの歴史を知り、巡礼街道や武田尾の自然を楽しみながら歩くことで、宝塚の魅力や次世代へ語り継ぐべきものを発見します。春には西谷へバス遠足にもでかけます。(年20回開講)

■講座例：○宝塚の歴史 ○歌劇の魅力 ○暮らしと産業 ○植物と地形・地質

環境・自然コース

宝塚の動植物・生物多様性・環境の変化について学びます。講座を通じて、私たちが自然と共に生きていること、自然環境の大切さを実感します。兵庫県立人と自然の博物館と連携し、自然観察会や子ども達へ伝えていきたい草木遊びも実施します。クラブ活動として、子どもたちが自然とふれ合うイベントを開催しています。(年30回開講)

■講座例：○生物多様性とは ○武庫川の植生観察 ○街の中で化石探し ○地球温暖化

セカンドチャレンジコース(新)

「60歳からのいきがづくり」第二、第三の人生をより豊かなものにするためのコミュニケーション術を学びます。大きな声ではっきりと話すためのボイストレーニング、会話力や表現力向上のためのグループワークは、相互理解や仲間づくりにつながります。その他にも、脳を活性化させる百マス計算や俳句など、いろいろなことにチャレンジします。(年30回開講)

■講座例：○コミュニケーションとは ○ボイストレーニング ○自分史づくり ○自己理解

園芸福祉コース

「農ある暮らしで広げよう！地域の笑顔」を目指して、土づくりから収穫まで野菜づくりを一から学びます。野菜づくりを通じて健康づくり・いきがづくり・新しい仲間をつくります。仲間と楽しく過ごすことで、支え合う喜びの輪を広げていきましょう。ワークショップやボランティアを体験し、地域の人やまちとの関わり方も学びます。(年30回開講)

※ 野菜づくり：5月さつまいも、6月ジャンボ落花生・ゴーヤ他、植え付けから収穫まで

■講座例：○園芸福祉とは ○地域の課題 ○野菜談義 ○寄せ植え ○地域活動事例紹介

フレミラファーム地図



<園芸福祉コースについて>
・フレミラファームへは、徒歩・自転車バイクに限る。
・実習は、長袖長ズボン・帽子・手袋・長靴を持参。道具は貸出あり。