

<オープンカレッジ>

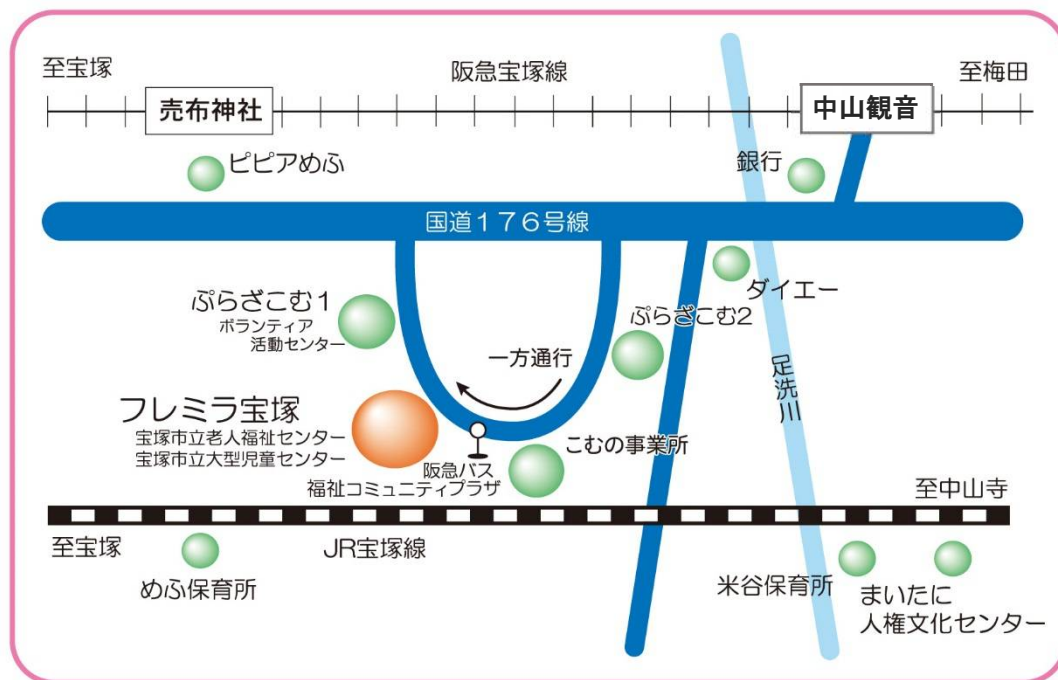
いきいき学舎受講生以外の方も受講できる講座です。いきいき学舎の各コースから選りすぐりの講座をピックアップした講座や、各コースの枠を超えた新たな内容・テーマの講座を開講します。初めての方にも気軽に受講していただけます。

<特別講座>

いきいき学舎受講生に対しては、コースの枠を超え、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>

いきいき学舎受講生には、パソコンを学ぶ機会を設けています。ボランティアグループ「こむ・コム塾」の指導・サポートのもと、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。



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/>

いきいき学舎・フレミラ



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

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

多面的に高齢期の健康づくりを学びます。身体健康づくりという観点から、栄養・運動・休養について学ぶとともに、料理や体操などの実践も行います。また「認知症」やその予防法についても学びます。こころ豊かに生きていくこと、社会的に楽しく生きていくことも、健康にとっては重要です。そのため、私たちの生活の実情を振り返り、それを支える福祉・医療・まちづくりに関する制度・政策についても学び、「お互いさまの社会づくり」に向けた賢い老後生活につなげていきます。(年30回開講)

- 講座例
- | | | |
|------------|--------|----------------|
| ○認知症と予防 | ○体のしくみ | ○健康+社会貢献でまちづくり |
| ○調理実習(別会場) | ○健康体操 | ○ニュースポーツ体験 |

初めて学ぶ宝塚の自然コース

宝塚の動植物・里山・地質地形・生物多様性・地球温暖化などについて学び、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、室内での講義のほか、野外観察会にもでかけます。クラブ活動では、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、平成31年度より1年コースとなります。)

- 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 |
| ○はじめてのバードウォッチング | ○宝塚の活断層と近未来の大地震 | |

ふるさと発見コース

宝塚の歴史、自然、風土、文化等を学びます。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 | ○宝塚の道標や碑 | ○宝塚歌劇の魅力 | ○暮らしと産業 |
| ○宝塚の植物と地形・地質 | ○宝塚学検定にチャレンジ | | |

セカンドチャレンジコース

「60歳からのいきがいづくり」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。高齢期になっても、自分を知り、自分を変え、進化していくきっかけづくりになります。大きな声ではっきりと話す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、他人を理解し受け入れる「受容」「傾聴」や多様な価値観を学ぶ講座・ワーク等を実施し、相互理解や仲間づくりにつなげていきます。その他、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 | ○脳トレーニング | |
| ○自己理解 | ○多様な価値観 | ○自己表現 | ○演劇ワークショップ |