

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

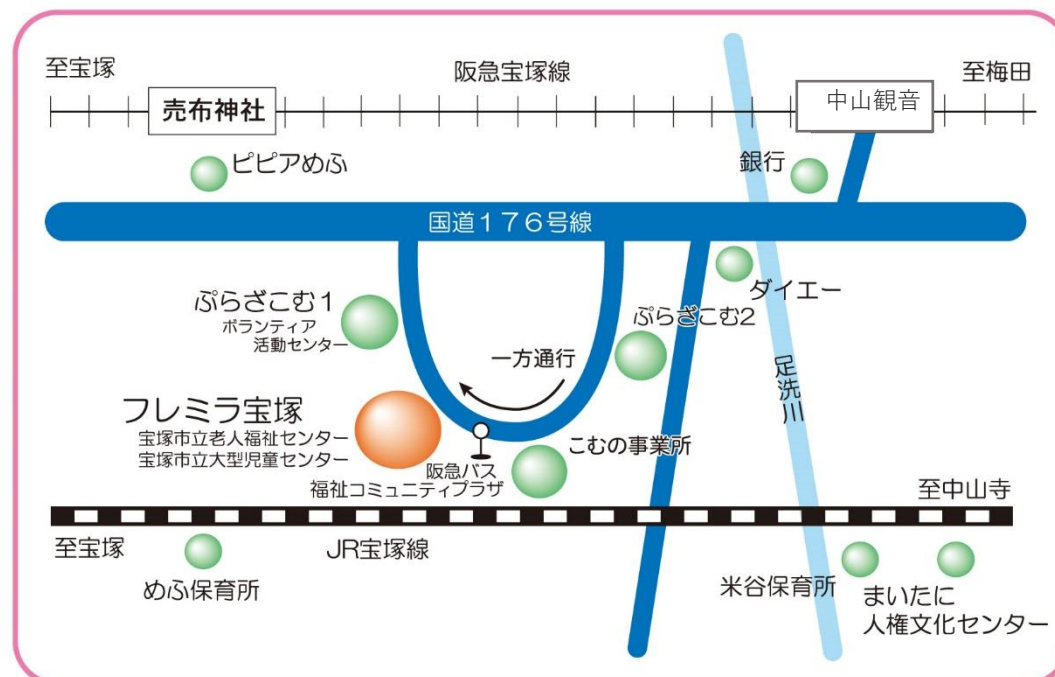
<プロジェクト型講座> (60歳以上の一般市民・受講生対象)

一般の方にも参加していただける内容・目的を絞った講座となります。フレミラでの仲間づくり・生きがいづくりを体験していただけます。畑づくり、そば打ち体験・武庫川の野草観察・宝塚市で地域活動している方を講師に迎え宝塚の魅力・宝塚の自然など紹介していただける講座となっています。(有料)

- ・「フレミラに畑をつくってみない?野菜をつくろう隊」
- ・「宝塚市の魅力・観光スポットの体験講座」「宝塚の自然体験」
- ・「武庫川の野草めぐり～標本づくり～」
- ・「そば打ち体験」 などなど

<哲学カフェ> (60歳以上の一般市民・受講生対象)

答えの出ない問いについて、皆で話し合う場です。いろいろな考え方の持ち主と気軽に話し合う場です。(有料コーヒー代)



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 講座概要

毎年4月スタートのシニアカレッジです。生きがいつくりから地域貢献へ。活動寿命を延ばしましょう！
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（月曜日）

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、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。また、心豊かなまちづくりができていく地域は、健康寿命が長いと言われています。まずは、「まちづくり」って何だろう？について一緒に学びます。

（年30回開講）

■講座例：○認知症 ○体のしくみ ○調理実習 ○防災・減災について ○まちづくりカフェ

■メイン講師：福山平成大学 教授 松井 順子 先生（健康担当）

関西学院大学人間福祉学科 教授 山 泰幸 先生（まちづくり担当）

初めて学ぶ宝塚の自然コース（水曜日）

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。宝塚の動植物・生物多様性・環境の変化について学びます。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：○武田尾散策 ○虫捕りペナントレース ○バードウォッチング ○清荒神ハイキング

■メイン講師：宝塚市自然保護協会 顧問 足立 勲 先生

サクセスフル・エイジングコース（第1・3木曜日）

サクセスフル・エイジングとは、「生きがい」「幸福な老い」という意味になります。「60歳からの生きがいつくり」第二、第三の人生をより豊かにするためには、いつまでも若々しさをキープする表情筋トレーニング・嚥下障害予防・脳の活性化・コミュニケーション術を学びます。また、仲間づくりのためには必要な、会話力や表現力向上にグループワークに取り組みます。（年15回開講）

■メイン講師：MKプロダクション代表 石井 雅代 先生

ふるさと発見コース（第2・4火曜日）

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、宝塚の魅力や次世代へ語り継ぐべきものを発見します。巡礼街道や武田尾の自然を楽しみながら歩きます。春には西谷へバス遠足にもでかけます。（年20回開講）

（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

■メイン講師：宝塚市自然保護協会 森本 敏一 先生

情報メディアコース（第2・4木曜日）

令和2年度から、コミュニケーションツールとして、スマホ講座を開講します。スマホの基礎から、LINE・メール・セキュリティ・写真など・宝塚の魅力・フレミラ情報の収集・発信などを学び、グループワークで取り組みながら、コミュニケーションの幅を広げます。受講後には地域での活動やサポート役を目指します。（年15回開講）

※スマホをお持ちの方限定となります。

■メイン講師：PR企画事務所 上福田 守彦 先生

<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。宝塚の街歩き・自然観察会健康ウォーキング・遠足などを開講します。（受講生対象）