

2025
年度

受講生募集

茨木市担当課:福祉部地域福祉課

2025年度 第17期生

申込期間: 1月15日(水)~2月14日(金) 消印有効

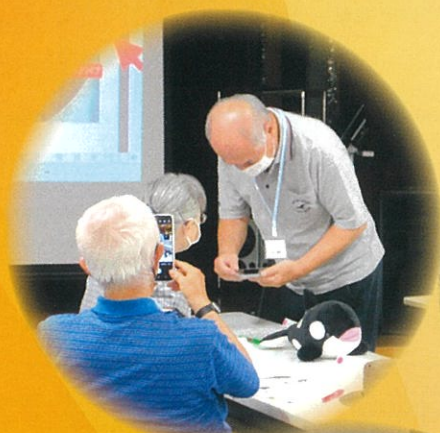
市民(シニア)のための学びの場

茨木シニアカレッジ 「いこいこ未来塾」

次なる
茨木へ。



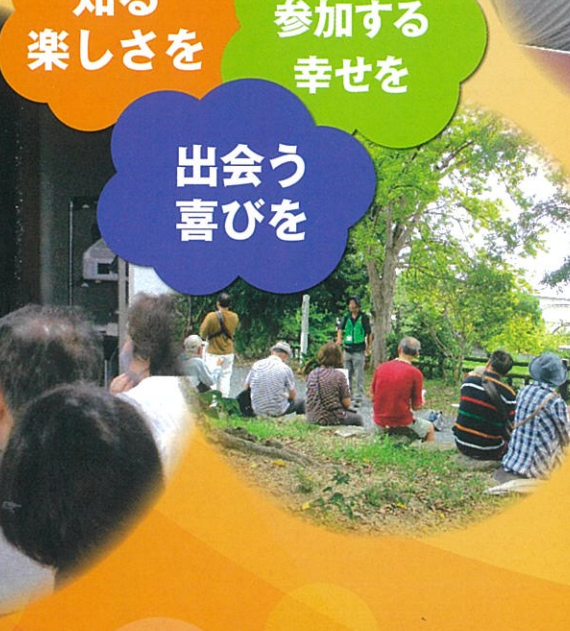
茨木には、次がある。



知る
楽しさを

参加する
幸せを

出会う
喜びを



セカンドステージとして、
社会活動を探している方！
まだまだ学習したい方！
地域活動に意欲のある方！
仲間づくりをしたい方！

初めて受講される方を優先します

NPO法人 茨木シニアカレッジ 事務局
高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき
〒567-0841 茨木市桑田町24番21号 <https://ibaraki-sc.jimdofree.com>



☎ 657-8814
(072)

問合せは火~金曜日 午前10時~午後4時

2025年度 茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」カリキュラム

午前講座：10時～12時 午後講座：1時30分～

1 地域活動体験コース						2 わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース						3 激動の現代社会を学ぶコース						4 輝くセカンドライフを楽しむコース									
回数	日程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日程	内 容		講 師	肩 書	会 場	回数	日程	内 容		講 師	肩 書	会 場
1	4/5 (土)	午前	開講式・オリエンテーション ※現代・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/5 (土)	午後	開講式・オリエンテーション ※セカンドコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/5 (土)	午前	開講式・オリエンテーション ※地域、スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	1	4/5 (土)	午後	開講式・オリエンテーション ※茨木コースと合同			シニアプラザ いばらき
2	4/13 (日)	午後	コミュニケーショントレーニング 人とかわかり合う・うまく伝える	原田 茂樹	野外活動センター 元所長	中津コミュニティ センター	2	4/20 (日)	午後	コミュニケーション トレーニング	原田 茂樹	野外活動センター 元所長	シニアプラザ いばらき	2	4/27 (日)	午後	日本人はどこから来たか	難波 正司	香寺シルクロード館 館長	シニアプラザ いばらき	2	4/20 (日)	午前	コミュニケーションを楽しむ① ～見て聞いて話して気づいて感じて考えて～	桑原 博美	NPO法人 Peer Do 副理事長	シニアプラザ いばらき
3	4/20 (日)	午前	私の「居場所と出番」を探る (1) あなたの出番とは？	大北 規句雄	(株) HRC コンサルティング	シニアプラザ いばらき	3	5/11 (日)	午後	茨木の歴史・文化の全般	黒須 靖之	茨木市文化財資料館 館長	シニアプラザ いばらき	3	5/11 (日)	午前	社会を支える エレクトロニクス	戸井 孝則	(株) 村田製作所	シニアプラザ いばらき	3	4/27 (日)	午前	コミュニケーションを楽しむ② ～Yes & でつなごう～	桑原 博美	NPO法人 Peer Do 副理事長	シニアプラザ いばらき
4	5/11 (日)	午前	社会福祉協議会の活動 ボランティア入門 初めての車いす	茨木市社会福祉協議会		現地	4	5/17 (土)	終日	茨木・高槻の古墳 (今城塚古墳と古代歴史館見学)	森田 克行	今城塚古代歴史館 前特別館長	今城塚古墳	4	5/26 (月) の週	終日	自衛隊見学			現地	4	5/18 (日)	午後	文楽の音楽世界 「義太夫」入門	豊竹呂秀・豊竹呂響 豊竹呂萬・鶴澤駒清	シニアプラザ いばらき	
5	5/25 (日)	午前	近くにあるイオンの社会活動を のぞいてみよう	イオンスタイル新茨木 店長	大池コミュニティ センター	5	6/15 (日)	午前	古墳巡り (新池埴輪工場跡から 太田茶臼山古墳)	茨木市観光協会・童子組		現地	5	6/15 (日)	午前	社会の中の心理学	春日 彩花	立命館大学総合心理学部 助教	シニアプラザ いばらき	5	5/25 (日)	午前	街道を歩く話	三好 惇二	NPO法人全国山村留学協会 会員	シニアプラザ いばらき	
6	6/4 (水)	午前・午後	シニアの遊び場 コミュニティデイハウスとは？	コミュニティデイハウス オアシス平田		現地 ※2回に分けて	6	6/20 (金)	午前	茨木の危機管理 (災害に備えて) ※現代コースと合同	茨木市危機管理課		茨木市役所	6	6/20 (金)	午前	茨木の危機管理 (災害に備えて) ※茨木コースと合同	茨木市危機管理課		茨木市役所	6	6/15 (日)	午後	口腔ケアは健康の源	永井 るみこ	梅花女子大学 教授	シニアプラザ いばらき
7	6/11 (水)	午前	地域包括支援センターって何？	茨木市福祉総合相談課		シニアプラザ いばらき	7	7/6 (日)	午前	総持寺の歴史 (総持寺見学とその周辺)	西尾 一映	茨木市 公認観光ガイド	庄栄コミセン・ 現地	7	7/1 (火) の週	午前	わがまちを知ろう！	茨木市まち魅力発信課		茨木市役所 またはプラザ	7	7/12 (土)	午後	消費生活センターと私たちのくらし	廣田 耕一郎	茨木市 市民生活相談課	シニアプラザ いばらき
8	6/29 (日)	午前	茨木市の地域活動 (自治会) は どうなっているの？	茨木市地域コミュニティ課 茨木市自治会連合会		シニアプラザ いばらき	8	8/3 (日)	午前	茨木市南部の水路の歴史	田中 健一	神安土地改良区 元職員	シニアプラザ いばらき	8	7/14 (月) の週	午前	これからの茨木を考えよう！ (グループ作業)	茨木市政策企画課		茨木市役所 またはプラザ	8	7/27 (日)	午前	高齢者の栄養 ～健康のための食事について～	高木 洋子	梅花女子大学 教授	シニアプラザ いばらき
9	7/15 (火)	午前	こども食堂、ヤングケアラー とは何だろう	茨木市こども政策課		シニアプラザ いばらき	9	9/14 (日)	午前	茨木南部の史跡巡り (文化財資料館見学と 東奈良遺跡周辺)	茨木市観光協会・童子組		現地	9	9/11 (木)	午前	認知症は予防できる	齊藤 聡	国立循環器病研究センター 医師	シニアプラザ いばらき	9	9/7 (日)	午前	すっきりイキイキ暮らす 若返り整理術	細谷 紀子	片付けコンサルタント	シニアプラザ いばらき
10	7/25 (金)	午前	シルバー人材センターで 何ができるの？	茨木市シルバー人材センター		現地	10	9/28 (日)	午前	茨木東部を巡る (茨木最古の延喜式内社)	川添 英一	茨木市文化財愛護会 理事	現地	10	9/28 (日)	午前	国際理解について (世界を知って、考えて、行動しよう！)	JICA関西		シニアプラザ いばらき	10	9/21 (日)	午前	ミュージカルソーと音楽の世界	齊藤 舞歌	関西フルートオーケストラ コンサートマスター	シニアプラザ いばらき
11	9/17 (水)	午後	“ご老人”と呼ばせない 元気な高齢者達 今どきの老人クラブ	茨木市老人クラブ連合会		現地	11	10/12 (日)	終日	茨木城の歴史 (幻の茨木城と城下町跡)	豊田 裕章	国際日本文化研究センター 客員教授	ローズワム・ 現地	11	10/5 (日)	午前	これからのアメリカ事情	佐藤 伸行	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	11	10/5 (日)	終日	大阪の歴史に触れよう	大阪歴史博物館・大阪城公園見学		現地
12	10/8 (水)	午後	小学校の放課後教室の ボランティアを知ろう	茨木市教育委員会 社会教育振興課		現地	12	10/26 (日)	終日	西国街道を歩く (参勤交代で使われた道と 郡山合戦跡)	石田 道仁	茨木市 公認観光ガイド	現地 (耳原公民館)	12	10/26 (日)	午後	台湾と中国をめぐる アジア情勢	近藤 伸二	ジャーナリスト 関西学院大学非常勤講師	シニアプラザ いばらき	12	10/26 (日)	午前	絵手紙を描こう	岡村 隆久	画家	シニアプラザ いばらき
13	10/26 (日)	午前	NPO法人茨木シニアカレッジの 事業はいろいろあるよ	NPO法人茨木シニアカレッジ		シニアプラザ いばらき	13	11/2 (日)	午前	隠れキリシタン遺物	西尾 一映	茨木市 公認観光ガイド	シニアプラザ いばらき	13	11/9 (日)	午後	外国人から見た日本	外国人留学生		シニアプラザ いばらき	13	11/12 (水)	午後	学び合い・支え合い・育ち合い	三川 俊樹	追手門学院大学 教授	追手門学院大
14	11/6 (木)	午前	ナルクの気になる 「時間預託制度」とは？	ナルク茨木・摂津拠点		シニアプラザ いばらき	14	11/9 (日)	終日	茨木北部の史跡巡り (将軍塚古墳と安威古墳群を巡る)	茨木市観光協会・童子組		現地 (安威公民館)	14	12/1 (月) の週	午前	宅急便のしくみ	ヤマト関西ゲートウェイ		現地	14	11/30 (日)	午前	認知症になる前に準備すること！ 認知症と言われたら？	福岡 裕行	訪問看護ステーションふるる 管理者	シニアプラザ いばらき
15	11/16 (日)	午前	市民活動センターって何？	茨木市市民活動センター		おにクル またはプラザ	15	11/19 (水)	午前	安威川ダムと北部の自然 (安威川ダムと大門寺・地蔵寺見学)	安威川ダム事務所		現地	15	12/14 (日)	午前	国際経済と私たちの暮らし	村上 亨	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	15	12/7 (日)	午後	介護保険サービスについて	茨木市長寿介護課		シニアプラザ いばらき
16	11/30 (日)	午前	頑張っている地域コースの 先輩に学ぶ地域活動	地域コース出身者		シニアプラザ いばらき	16	12/3 (水)	終日	隠れキリシタンの里探求 (キリシタン遺物史料館 ～竜王山・高雲寺)	茨木市観光協会・童子組		現地	16	1/5 (月) の週	午前	地球温暖化と 最近の異常気象	大阪管区気象台		シニアプラザ いばらき	16	12/21 (日)	午前	フレイル予防 健康寿命を延ばしましょう！	NPO法人元氣いばらき体操普及会		シニアプラザ いばらき
17	12/14 (日)	午前	私の「居場所と出番」を探る(2) やってみよう！あなたの出番	大北 規句雄	(株) HRC コンサルティング	シニアプラザ いばらき	17	1/25 (日)	午前	江戸時代の庶民の旅 アラカルト	田中 裕三	茨木市文化財愛護会 理事	シニアプラザ いばらき	17	1/25 (日)	午後	ヨーロッパの現状	藤好 陽太郎	追手門学院大学 教授	シニアプラザ いばらき	17	1/18 (日)	午前	遺言・遺産問題・相続 ～エンディングノート～	橋本 多恵美	税理士法人TACT 代表	シニアプラザ いばらき
18	1/18 (日)	午前	振り返り・これからの活動発表			シニアプラザ いばらき	18	2/8 (日)	午前	振り返り			シニアプラザ いばらき	18	2/2 (月) の週	終日	大阪取引所及び大阪地方裁判所見学			現地	18	2/1 (日)	午前	振り返り			シニアプラザ いばらき
19	2/15 (日)	午後	閉講式 ※現代・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/15 (日)	午前	閉講式 ※セカンドコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/15 (日)	午後	閉講式 ※地域・スマホコースと合同			シニアプラザ いばらき	19	2/15 (日)	午前	閉講式 ※茨木コースと合同			シニアプラザ いばらき

- 各コース共、原則として主会場は「シニアプラザいばらき」で開催します。
- ミニオープン講座は、受講コース以外のコースで受講可能な講座です。(希望多数の場合抽選となります。)
- 開講式・閉講式は合同で実施します。

- 各コース共に、1年間で10回以上(開講式・閉講式を除く)の出席者には、修了証書を授与します。
- カリキュラムに記載した日程、会場は変更する場合があります。
- 修了後も、関連団体でのボランティア活動や、引き続き仲間づくりのために、茨木シニアカレッジ同窓会「楽悠くらぶ」などの自主活動をし

5 スマホを活用しよう！コース					
回数	日程	内 容	講 師	肩 書	会 場
1	4/5 (土)	午前 開講式・オリエンテーション1	※地域・現代コースと合同		シニアプラザ いばらき
2	4/26 (土)	午前 オリエンテーション2 &Wi-Fi接続の練習	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
3	5/10 (土)	午前 スマホの基本操作はできるかな？ YouTubeを使って練習	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
4	5/24 (土)	午前 ラインの基本操作はこれ	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
5	6/7 (土)	午前 ラインを今まで以上に 活用しよう	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
6	6/21 (土)	午前 インターネットで調べもの (ネット検索)	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
7	7/5 (土)	午前 ネット社会に潜む危険に備える ミニ・オープン講座	茨木市 消費生活センター		おにクル またはプラザ
8	7/19 (土)	午前 カメラ撮影、編集、写真の保存を マスターする	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
9	8/2 (土)	午前 前半の振り返り&質問点相談会	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
10	9/6 (土)	午前 いろいろなアプリの紹介	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
11	9/20 (土)	午前 自分のスマホにないアプリは こうやって入れる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
12	10/3 (金)	午前 災害時のICT活用術	茨木市危機管理課		おにクル またはプラザ
13	10/25 (土)	午前 マップ(地図)を生活の中で 活用する	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
14	11/8 (土)	午前 販売店に聞く	ドコモショップ		シニアプラザ いばらき
15	11/22 (土)	午前 ラインやZOOMで家族と繋がる	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
16	12/20 (土)	午前 まだまだこんなアプリもある	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
17	1/10 (土)	午前 地図や時刻検索を活用し 楽しい旅を計画する	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
18	2/7 (土)	午前 後半の振り返り&質問点相談会	茨木シニア ICTアソシエーション		シニアプラザ いばらき
19	2/15 (日)	午後 閉講式 ※地域・現代コースと合同			シニアプラザ いばらき

受講生の声と 受講風景



地域活動体験コース 15名

今後この講座の体験が現実になる日が必ずあると思う。大変良かった。(「ボランティア入門 初めての車いす」講座)



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

地元の歴史を学ぶことに意義があると気づいた。(「古墳巡り『新池埴輪工場跡から太田茶臼山古墳』」講座)



激動の現代社会を学ぶコース 30名

台湾の現政権に関する情報、中国との関係等詳しい説明で良く分かった。(「台湾と中国をめぐるアジア情勢」講座)



輝くセカンドライフを楽しむコース 30名

パンフにはない説明やエピソード、情報をいっぱい聞きとても楽しかった。(「大阪の歴史に触れよう」講座)



スマホを活用しよう！コース 20名

非常に参考になった。使い方次第で有効な道具になると思った。(「いろいろなアプリの紹介」講座)



第17期(2025年度)
「いこいこ未来塾」の講座概要



カレッジブログ

具体的な講座の内容	* 講義場所：主に「シニアプラザいばらき」で開講します。(現地フィールドワークあり) * 開催曜日：日曜日(原則として) ※スマホコースは土曜日の実施 * 講座時間：2時間(午前の場合10:00～12:00、午後の場合1:30～3:30)
-----------	---

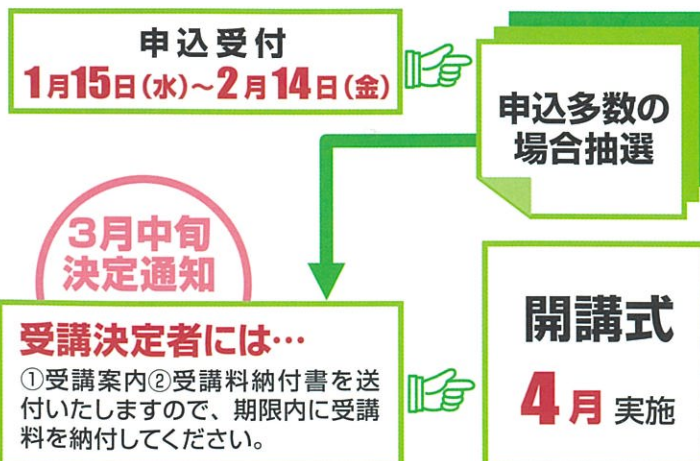
コース名	コースのねらい	コース紹介	定員
1 地域活動体験 受講資格は 満50歳以上です	シニアの 地域活動	シニア世代の社会参加の“今”を学び、自分らしい 楽しい社会参加のあり方を見つけ、シニアのやり甲斐 のある出番を応援します。 * 現場で仲間と一緒に考える～地域で自らの「居場所」と「出番」 について～(ディスカッション、発表) * 地域社会の課題とシニア世代の関わり合いの実態を知る ヤングケアラー、こども食堂、市民活動センター、自治会、 老人会、子ども会、ボランティア活動組織などの現状について	15名
2 わがまち茨木と 北摂の歴史・文化	シニアライフの 充実	茨木を中心に、北摂地域の歴史・文化を学び、現地へ のフィールドワークを行います。頭と体を使い、体力・探 求心を高め、いつまでも元気なシニアライフを目指しま す。 * 古墳や古い寺社を訪ね、茨木(北摂)の古代の歴史学習 * 西国街道、隠れキリシタン等の史跡を歩き、中世～近世の歴史 と文化の体感 * 危機管理、自然災害、現在の茨木の状況を知る	40名
3 激動の現代社会 を学ぶ	豊かな シニアライフ	現在の私たちを取り巻く社会の課題や経済の動きを知 り、さらに将来どのような変化が起こるのかを学び、豊 かなシニアライフを目指します。 * 認知症、地球温暖化、防災、先進技術 * 国際情勢(アジア、EU、アメリカ)について * 国際経済と私たちの暮らし * 異文化交流(国際理解、留学生との交流) * 社会見学(大阪取引所、裁判所、自衛隊)	30名
4 輝くセカンドライフを 楽しむ	元気な シニアづくり	セカンドライフを、明るく楽しく元気で暮らすための 講座です。音楽・芸術にも触れ、心身共に今後の充 実した人生を応援します。 * 文楽の世界(義太夫入門)という伝統文化を体験 * 街道を歩く達人から街道歩きを楽しむを学ぶ * 認知症予防や介護保険サービスを習得 * 楽しいミュージカルソー(のこぎり音楽)を体験 * すっきり整理術、相続問題を学び、終活に備える	30名
5 スマホを 活用しよう!	シニアライフ の向上	自分のスマホを持っているが、使い方がよくわからない 方や、もっと活用したい人を対象に、より自立したシニア ライフを目指すコースです。 * スマホ活用の危険性も知る * 写真、音楽、地図などのアプリの使い方 * QRコードを使い、茨木市などの情報を入手 * ラインを使いこなすとこんなこともできる! 遠方の孫や知人と テレビで電話 * 知らないことや分からないことを自分で調べる	20名



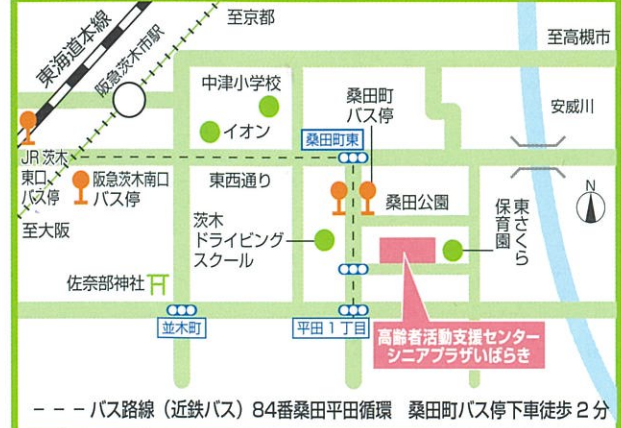
茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」

目的 地域活動に意欲のある高齢者や団塊世代のセカンドステージとして、自由に学習機会を選択
して学ぶことができ、生きがいを持って社会に参加できることを支援するための入口として
「いこいこ未来塾」を開講します。

開講期間	2025 年 4 月から 2026 年 2 月まで 講座回数 19 回(開・閉講式含む)	開講式は4月に各コース毎のオリエンテーションと併せて実施します。
開講曜日 および会場	(1) 地域活動体験コース (2) わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース (3) 激動の現代社会を学ぶコース (4) 輝くセカンドライフを楽しむコース (5) スマホを活用しよう!コース	土・日 曜日 (原則として) 午前10:00～12:00 午後1:30～3:30 (一部変更があります。) 主に 高齢者活動支援センター ・シニアプラザいばらき 茨木市桑田町24番21号
受講料	10,000円 (各コース共)	ただし、教材費・見学実習費(交通費含む)および自主活動 にかかる費用等は、別途受講者の負担となります。
受講資格	(1) 受講料は一括して郵便振込していただきます。尚、別途振込手数料が必要です。 (2) 受講料が納付されない場合は、受講できません。また、納付された受講料の返金はいたしません。	
受講コース	茨木市民で 2025 年に、満 60 歳以上になる人で、学習や生きがいづくり、地域活動等への 意欲があり、全期間を通じて受講できる人。※地域活動体験コースのみ満 50 歳以上となります。	
定 員	「カリキュラム表」を参照 (内容が変更になる場合があります。)	
申込方法	(1) 地域コース 15 人 (2) 茨木コース 40 人 (3) 現代コース 30 人 (4) セカンドライフコース 30 人 (5) スマホコース 20 人 合計 135 人	地域福祉課および市内公民館等の公共施設に備付けの「募集要項」の受講申込書に必要事項を記入して、 「茨木シニアカレッジ」事務局宛に郵送。 (FAX送信は不可。「茨木シニアカレッジ」のホームページからも申し込みできます。)
申込・問合せ先	以下項目に該当する人は、全ての申し込みが無効となりますのでご注意ください。 (1) 「受講申込書」に記入した事項に虚偽または不正があった人 (2) 1人で2通以上の申し込みをした人	 申し込みフォーム
受付期間	NPO 法人 茨木シニアカレッジ 事務局 Tel072-657-8814 (問合せは火～金曜日・午前 10 時～午後 4 時) 〒567-0841 茨木市桑田町24番21号 シニアプラザいばらき 休館日：月曜・祝日	
合否通知	1月15日(水)～2月14日(金)まで ※消印有効	
留意事項	各コースごとに受講者を決定します。 (1) 申込者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。(2023、24年度に当該コースを受講して いない方を優先します。)	
	(2) 受講者決定の通知は、3月中旬に発送します。 (3) 合否について電話でのお問合せにはお答えできません。	
	(1) 各講座を重複して申し込むことはできません。 (2) スマホコースは、スマホを所有されている方に限ります。 (3) 茨木コースのフィールドワークは、現地集合の場合がありアップダウンの多いコースもあります。 (4) ウイルス感染状況等により、スケジュール及び講座内容を変更する場合があります。	



高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき





茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」 2025 年度 受講申込書

2025年度 茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」の受講を申し込みます。

申込日 2025 年 月 日

※ 必要事項をボールペン等にて楷書ではっきり書いてください。

フリガナ			性 別	男 ・ 女
氏 名			生年月日	昭和または西暦 年 月 日
住 所	〒 -		満年齢	() 歳
電話番号			携帯番号	
受講希望 コース	第1希望(地域・茨木・現代・セカンドライフ・スマホ)〇をつけてください。			
	第2希望(地域・茨木・現代・セカンドライフ・スマホ)〇をつけてください。			
スマホコースを ご希望の方へ	スマホを所有されていますか。(はい・いいえ) *スマホを所有されていない方は申込できません。			
受講歴等	当カレッジ受講経験(あり・なし)			
	受講経験のある他カレッジ等の名前()			
☆ 当「いこいこ未来塾」の募集をどのような方法でお知りになりましたか(複数選択可) 1. 当カレッジの受講生である 2. 知人等 3. 広報いばらき 4. 市内公共施設に備え付けの「募集要項」 5. 市役所地域福祉課にて 6. ネット(カレッジHP・カレッジfacebook) 7. その他()				
ご連絡事項 (特記事項)				

◎受講申込みは、2025年2月14日(消印有効)までとなります。

記載いただいた個人情報は、本講座のために使用し、他の目的には使用しません。

事務局記入	受付日	受付番号	備考
	/		