

2026
年度

受講生募集

茨木市担当課・福祉部地域福祉課

2026年度 第18期生

申込期間: 1月15日(木)～2月14日(土)

消印
有効

初めて受講される方を優先します

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! 参加する幸せ!

出会う喜び!

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 10:00～16:00

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	会 場	回数	日程	内 容		講 師	会 場	回数	日程	内 容		講 師	会 場		
1	4/5 (日)	午後	開講式・オリエンテーション (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	1	4/5 (日)	午前	開講式・オリエンテーション (茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき	1	4/5 (日)	午前	開講式・オリエンテーション (茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき		
2	4/12 (日)	午後	コミュニケーショントレーニング 人とかかり合う・うまく伝える	原田 茂樹 (野外活動センター元所長)	シニアプラザ いばらき	2	4/19 (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	4/19 (日)	午前	コミュニケーションを楽しむ ～見て聞いて話して気づいて感じて考えて～	NPO法人 Peerith 副理事長 桑原 博美	シニアプラザ いばらき		
3	4/26 (日)	午前	私の「居場所と出番」を探る (1) あなたの出番とは？	㈱HRCコンサルティング 大北 規句雄	シニアプラザ いばらき	3	5/10 (日)	午前	茨木の歴史と文化	文化財資料館 館長 黒須 靖之	シニアプラザ いばらき	3	4/30 (木)	午前	いつまでも 茨木に暮らせますように	茨木市長寿介護課	シニアプラザ いばらき		
4	5/10 (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	茨木市社会福祉協議会	4	5/24 (日)	午前	古墳巡り (太田茶臼山古墳から 史跡新池ハニワ工場公園)	茨木市観光協会 童子組	太田茶臼山古墳、 ハニワ工場公園	4	4/26 (日)	午後	シルクロードから学ぶ	香寺シルクロード館 館長 難波 正司	シニアプラザ いばらき		
5	5/24 (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	6/13 (土)	終日	中臣鎌足の出自を考える (今城塚古代歴史館、 古墳公園見学)	高槻市文化財アドバイザー 森田 克行	今城塚古代 歴史館	5	5/17 (日)	午前	社会を支える エレクトロニクス ミニ・オープン講座	㈱村田製作所 戸井 孝則	シニアプラザ いばらき		
6	6/3 (水)	午前	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	オアシス平田	6	6/26 (金)	午前	茨木の危機管理 (災害に備えて)	茨木市危機管理課	市役所南館	6	6月中旬 (平日)	終日	大阪取引所及び大阪地方裁判所見学	大阪取引所 大阪地方裁判所	シニアプラザ いばらき		
7	6/16 (火)	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	7/5 (日)	午前	茨木の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	7	6/21 (日)	午前	社会の中の心理学	立命館大学総合心理学部 助教 春日 彩花	シニアプラザ いばらき		
8	6/28 (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	7/19 (日)	午前	五色の泉ー水と昔の暮らしー	文化財愛護会 理事 田中 裕三	シニアプラザ いばらき	8	7月上旬 (平日)	午前	これからの茨木を考えよう！ (グループ作業)	茨木市政企画課	茨木市役所		
9	7/15 (水)	午前	こども食堂、ヤングケアラー とは何だろう ミニ・オープン講座	茨木市こども政策課	シニアプラザ いばらき	9	9/13 (日)	午前	茨木の文学者・川端康成	川端康成文学館 館長	川端康成 文学館	9	9/1 (火)	午前	認知症は予防できる	国立循環器病研究センター 医長 齊藤 聡	シニアプラザ いばらき		
10	7/31 (金)	午前	シルバー人材センターで 何が出来るの？	茨木市シルバー人材センター	茨木市 シルバー人材 センター	10	9/26 (土)	午前	『国生みの社』溝昨神社	文化財愛護会 理事 川添 英一	シニアプラザ いばらき・ 溝昨神社	10	9/27 (日)	午前	豊かな老後のために 知っておきたいお金の話	金融経済教育推進機構 (J-FLEC)	シニアプラザ いばらき		
11	9/2 (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	茨木公民館	11	10/11 (日)	午前	茨木南部の史跡巡り (文化財資料館と東奈良遺跡) ミニ・オープン講座	茨木市観光協会 童子組	文化財資料館と その周辺	11	10/4 (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		
12	10/8 (木)	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	茨木小学校	12	10/25 (日)	午前	西国街道を歩く (参勤交代で使われた道と 白井河原合戦跡)	石田 道仁 (茨木市公認観光ガイド)	白井河原 合戦跡他	12	10/17 (土)	午後	台湾と中国をめぐる アジア情勢	ジャーナリスト 関西学院大学 非常勤講師 近藤 伸二	シニアプラザ いばらき		
13	10/23 (金)	午前	障害福祉センターハートフルって どんな活動をしているの？	茨木市障害福祉課 大阪府障害者福祉事業団	生涯福祉 センター ハートフル	13	11/11 (水)	終日	隠れキリシタンの里探求 (キリシタン遺物史料館見学)	茨木市観光協会 童子組	キリシタン 遺物史料館と その周辺	13	11/5(木) 11/10(火)	午前 午後	宅急便のしくみ グループA 20人 宅急便のしくみ グループB 20人		ヤマト関西 ゲートウェイ		
14	11/5 (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	11/22 (日)	終日	茨木城の歴史 (幻の茨木城と城下町跡をたどる)	国際日本文化研究センター 客員教授 豊田 裕章	ローズWAM、 茨木小学校 周辺	14	11/15 (日)	午前	これからのアメリカ事情	追手門学院大学経済学部 教授 佐藤 伸行	シニアプラザ いばらき		
15	11/15 (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	15	12/5 (土)	終日	摂津国の式内社 (茨木地域の式内社を巡る)	茨木市観光協会 童子組	新屋神社、 春日神社、 三宅城跡	15	12/6 (日)	午前	国際経済と私たちの暮らし ミニ・オープン講座	追手門学院大学 名誉教授 村上 亨	シニアプラザ いばらき		
16	11/29 (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	12/17 (木)	午前	茨木市の環境事業 (環境衛生センター見学)	茨木市環境衛生センター 職員	環境衛生 センター	16	12/20 (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海外協力隊ラオスOG ラオス雑貨「theobaan」 代表 樋口 愛実	シニアプラザ いばらき		
17	12/13 (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	㈱HRCコンサルティング 大北 規句雄	シニアプラザ いばらき	17	1/17 (日)	午前	総持寺歴史散策 (総持寺見学とその周辺)	西尾 一映 (茨木市公認観光ガイド)	庄栄コミュニ ティーセンター、 総持寺	17	1/24 (日)	午前	ヨーロッパの現状	追手門学院大学 教授 藤好 陽太郎	シニアプラザ いばらき		
18	1/17 (日)	午前	振り返り		シニアプラザ いばらき	18	1/31 (日)	午後	振り返り		シニアプラザ いばらき	18	2/7 (日)	午前	地球温暖化と最近の異常気象 振り返り ミニ・オープン講座	大阪管区气象台	シニアプラザ いばらき		
19	2/14 (日)	午前	閉講式(地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき	19	2/14 (日)	午後	閉講式(茨木・セカンドコース)		シニアプラザ いばらき	19	2/14 (日)	午前	閉講式(地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき		

- 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。
- 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。(希望多数の場合は抽選となります。)
- 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。

5 スマホを活用しよう！コース

回数	日程	内容	講師	会場
1	4/5 (日)	午後 開講式・オリエンテーション (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき
2	4/18 (土)	午前 オリエンテーション2 &Wi-Fi接続の練習 (使用スマホの確認 受講生習得度の確認)	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	5/2 (土)	午前 スマホの基本操作を もう一度確認しよう (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	5/16 (土)	午前 ラインの基本操作を マスターしよう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
5	5/30 (土)	午前 ラインをもっと活用しよう	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	6/27 (土)	午前 分からないことはスマホで調べる！ (インターネット検索)	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	7/4 (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	消費生活センター	シニアプラザ いばらき
8	7/18 (土)	午前 アプリを追加して スマホをより便利にしよう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
9	9/12 (土)	午前 前半の振り返りと質問&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	10/3 (土)	午前 便利なアプリを試して見よう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
11	10/16 (金)	午前 災害時のICT活用術	茨木市危機管理課	ローズWAM
12	10/31 (土)	午前 カメラの操作や写真の 整理方法を確認	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
13	11/21 (土)	午前 クリスマスカードを作成してみる	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	12/5 (土)	午前 販売店に色々聞いてみよう	ドコモショップ鮎川	シニアプラザ いばらき
15	12/19 (土)	午前 まだまだこんなアプリがある	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
16	1/9 (土)	午前 人工知能 (AI) を使ってみよう	茨木シニア ICTアソシエーション	シニアプラザ いばらき
17	1/23 (土)	午前 自分で楽しい旅を計画してみる (冬休みの宿題テーマ)	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	1/30 (土)	午前 後半の振り返りと質問&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	2/14 (日)	午前 閉講式 (地域・現代・スマホコース)		シニアプラザ いばらき

受講風景



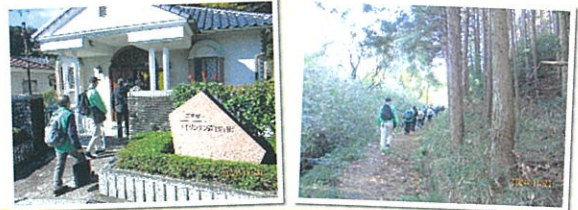
地域活動体験コース 15名

介助される方の不安がないよう、声かけの大切さや、段差の乗り越え方を学べた。「ボランティア入門 初めての車いす」



わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース 40名

茨木北部の忍頂寺付近でキリシタン信者が隠れて信仰を続けていた理由が良くわかった。「隠れキリシタンの里」



激動の現代社会を学ぶコース 40名

シニアの経験を活かした活発な意見交換ができた。「これからの茨木を考えよう！(グループ作業)」



輝くセカンドライフを楽しむコース 30名

初めての楽器で興味深かった。音色も心地よく実際の演奏会も見たいです。「ミュージカルソーと音楽の世界」



スマホを活用しよう！コース 20名

今まで自分でアプリを入れたことがなかったが、興味あるものを探して楽しみたい。「いろいろなアプリの紹介」



「いこいに未来塾」の講座概要

目的

シニア世代が、いくつになっても自らの可能性を信じ、知る楽しさや参加する幸せ、出会う喜びなどを幅広く支援する市民力レτζジとして、**「いこいこ未来塾」**を開講します。



カレッジブログ

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	シニアが担う 地域の役割	地域社会の課題とシニア世代の関わり合いの“今”を知り、自分らしい楽しい社会参加のあり方を見つけ、やり甲斐のある今後を応援します。 ＊現場で仲間と一緒に考える～地域で自らの「居場所」と「出番」について皆で話し合う ＊ヤングケアラー、子ども食堂、市民活動センター、自治会、老人会、ハートフル、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	北摂地域の歴史・文化と“現在の茨木”を学びます。現地へのフィールドワークも行い、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 ＊幻の茨木城と、今も残る城下町跡をめぐる ＊自然災害、環境事業、危機管理の状況を知る	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ます。 ＊社会を支えるエレクトロニクス ＊国際情勢（アジア、EU、アメリカ）について ＊認知症は予防できる ＊地球温暖化と最近の異常気象 ＊異文化交流（国際理解、留学生との交流）他 ＊大阪地方裁判所、自衛隊駐屯地 見学	40名
④ 輝くセカンドライフを 楽しむ	明るい シニアライフ	心身共に元気な毎日を応援します。健康で豊かな生活に役立つ学びと、体験することの少ない音楽・芸術に触れて、明るく楽しく過ごしましょう。 ＊伝統文化（文楽の世界―義太夫入門）を体験 ＊「街道を歩く」達人から歩いて旅をする楽しさを聴く ＊追手門学院大学生と年代を越えたグループワークを体験 ＊認知症になる前に準備すること・介護保険サービスを習得 ＊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	使い方がよくわからない人、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します。 ＊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力 ＊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 ＊スマホ活用の危険性も知る	20名



2026年度 茨木シニアカレッジ「レ・ニ・レ・ニ未来塾」

受講ご案内

開講期間	2026 年 4 月から 2027 年 2 月まで 講座回数 19 回（開講式・オリエンテーション、閉講式含む）																				
開講曜日	土・日曜日（原則として）																				
開講時間	午前：10:00 ～ 12:00 午後：13:30 ～ 15:30 （一部変更があります。）																				
開講場所	主に 高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき																				
受講料	10,000円（各コース共）		ただし、教材費、見学実習費（交通費を含む）および自主活動にかかる費用等は、別途受講生の負担になります。																		
	受講料は一括して郵便振り込みしていただきます。（別途振込料が必要） 納付された受講料の返金はいたしません。																				
受講資格	茨木市民で 2026 年に満 60 歳以上になる人 ※地域活動体験コースのみ満 50 歳以上となります。																				
受講コースと定員	<table><tr><td>（1）地域活動体験コース</td><td>15 人</td><td></td></tr><tr><td>（2）わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース</td><td>40 人</td><td></td></tr><tr><td>（3）激動の現代社会を学ぶコース</td><td>40 人</td><td></td></tr><tr><td>（4）輝くセカンドライフを楽しむコース</td><td>30 人</td><td></td></tr><tr><td>（5）スマホを活用しよう！コース</td><td>20 人</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>合計 145 人</td></tr></table>			（1）地域活動体験コース	15 人		（2）わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース	40 人		（3）激動の現代社会を学ぶコース	40 人		（4）輝くセカンドライフを楽しむコース	30 人		（5）スマホを活用しよう！コース	20 人				合計 145 人
（1）地域活動体験コース	15 人																				
（2）わがまち茨木と北摂の歴史・文化コース	40 人																				
（3）激動の現代社会を学ぶコース	40 人																				
（4）輝くセカンドライフを楽しむコース	30 人																				
（5）スマホを活用しよう！コース	20 人																				
		合計 145 人																			
申込方法	（1）「受講申込書」に必要事項を記入のうえ、『茨木シニアカレッジ事務局』に郵送または持参。 *FAX 送信は不可 （2）「茨木シニアカレッジ」のホームページから申込 *各講座を重複して申し込むことはできません。		 申し込みフォーム																		
受付期間	1月15日（木）～2月14日（土）まで ※消印有効																				
可否通知	・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。 ・受講者決定の通知は、3月中旬に発送します。 ・可否について電話でのお問い合わせにはお答えできません。		初めての方を優先します																		
留意事項	・スマホコースは、スマホを所有されている方に限ります。 ・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。 ・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。																				

申し込みフォーム

申込受付

1月15日(木)~2月14日(土)



申込多数の
場合抽選



3月中旬
決定通知

受講決定者には…
①受講案内②受講料納付書
付いたしますので、期限内
講料を納付してください。



開講式

4月实施

【問合せ先】

NPO法人 茨木シニアカレッジ事務局

TEL 072-657-8814

✉ colsenior@bloom.ocn.ne.jp

(問合せは火～金曜日 10:00～16:00)

T567-0841

茨木市桑田町24番21号

高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき内

茨木市担当:福祉部地域福祉課

➤ 高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき

